

463/18
Il Re

dei Cuochi

DELLA

CUCINA VEGETARIANA

VERDURA — LEGUMI — FRUTTA

RICETTE E CONSIGLI PER MANTENERSI SANI

DEL

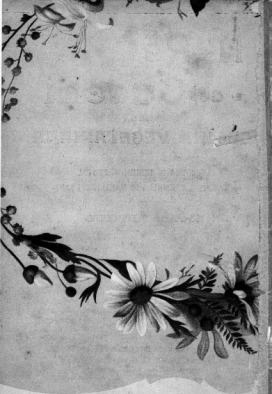
Dottor ANTONIO



PREMIATA DITTA EDITRICE

PAOLO CARRARA

MILANO



534

VERDURA

LEGUMI

E FRUTTA

coll.



Proprietà Letteraria

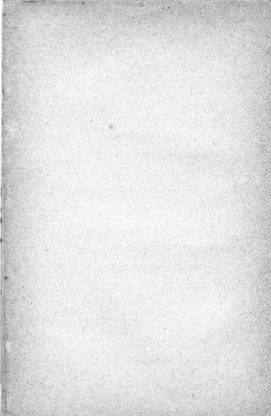
MILANO, 1908. - 16 PAGINE
Via Solferino, 2.

A TE
RARA FANCIULLA
DA SAGGIA MADRE EDUCATA
CHE
NÉ IL LARGO CENSO NÉ I NATALI ILLUSTRI
FANNO SCHIVA
RENDERE DI TUE MANI GENTILI
PIÙ GUSTOSI E GRADITI I CIBI
CHE LA PATERNA MENSA
AGLI OSPITI APPRESTA

Proprietà Letteraria

MILANO, 1900. - Tip. FASCIONE
Via Calabrisa, 2.

A TE
RARA FANCIULLA
DA SAGGIA MADRE EDUCATA
CHE
NÈ IL LARGO CENSO NÈ I NATALI ILLUSTRI
FANNO SCHIVA
RENDERE DI TUE MANI GENTILI
PIÙ GUSTOSI E GRADITI I CIBI
CHE LA PATERNA MENSA
AGLI OSPITI APPRESTA



L'ORTO

. L'orticeel dispensa
Cibi non compti alla parca mensa.

L'orto è quello spazio di terreno chiuso, in campagna od in città, ove nascono e crescono le piante fruttifere, ma più propriamente le verdure e le civate. Il suo nome, pervenuto dal greco *orthos*, e dal latino *orior*, è dal nascervi dentro i semi e dalla sua posizione preferita ad oriente. Si vuole, che il primo che costrusse l'orto, fosse Epicuro in Atene, dove, come nota Laerzio, teneva scuola ed insegnava con molta licenza, rimproveratagli da Cicerone nel trattato *De natura Deorum*. Ma è a notarsi, che fin dalla più remota età, era il costume de' grandi orti nelle città celebratissimi. Tali gli Esperidi, gli Alcinoi, quelli di Jerone, Adone, Attalo, quelli pensili, di meravigliosa arditezza a Babilonia, attribuiti a Semiramide, ed a Siro, re degli assiri. Simili orti erano chiamati dai greci *paradisi*, dal vocabolo caldeo *pardes*, e *pomaria* e *viridaria* dai latini. La Bibbia ci parla del *paradiso terrestre*, ove il Creatore pose i nostri primi parenti,

il quale, e per bellezza dei frutti e per lusso di vegetazione era appunto un orto. Vi vengono ricordati gli orti di Salomone, del re Accab, Ocozia, Manasso, che vi volle essere sepolto (*Reg.*, c. 21, v. 18), di Assuero, che nell'orto dava i suoi famosi conviti. Nel Nuovo Testamento è pure menzionato l'orto degli Ulivi, e il Redentore che comparì la prima volta, resuscitato, a Maddaleoa, in figura d'ortolano. E, passando alla storia profana, Epicuro filosofava nell'orto, Teofrasto legò il suo orto, perchè servisse di scuola. Apollonio Teaneo, a gratificare il suo presettore Erizimo, donogli un bellissimo orto. La prima letteraria adunanza, fu nell'orto d'Accademio, dal quale *Accademia* fu detta, e il nome pervenne fino a noi. Nè vo' tacere dell'ortolano Abdolamino, che appunto per tale sua qualità, fu fatto re dei Sidoni. Presso i Romani, una brava ortolana, si teneva in concetto di bona ed economa madre di famiglia.

In questi spaziosi ed ameni soggiorni, si alternava il passeggio al riposo, quando all'ombra e quando al sole, ed, aumentato il lusso e le comodità della vita, divennero parti essenziali delle cittadinesche abitazioni, a segno che, una casa, per quanto ornatissima, mancante di orticello, non casa « ma tenebroso ergastolo » si chiamava. I romani chiamavano ogni villa col nome di orto, onde Plinio, nel trattato delle 12 tavole delle leggi, sempre nomina la villa colla parola *hortus*. È da notarsi che con *hortus*, al singolare, i latini volevano indicare propriamente quella porzione di terra cinta, ove venivano coltivati gli ortaggi; mentre col plurale di *horti* si volevano chiamare quei luoghi di passeggio e di convegno, che erano rallegrati dall'ombra delle piante. Così gli orti Pompejani, Luculluiani, Sallustrii, dei Cesari, di Mecenate, ch'erano come i nostri giardini pubblici. I piccoli orti del basso popolo chiamavansi *macelli*, perciò Varrone chiamava *macellato* gli orti degli Joni a spregiarne la loro piccolezza — egualmente che il *foro oditorio*, perchè forniva

di erbaggi la plebe, dicevasi pure *macello*. Col vocabolo *foro olitorio* (il nostro *verace*) dalla voce generica *olus*, colla quale i romani comprendevano qualunque erba sativa che vi si vendesse — ed olitarii erano chiamati gl'istrumenti che servivano alla coltura degli orti, a stradicare le piante, come la marra, la pala, il bidente, ecc. Così d'altre distinzioni notissime, come gli *horti herbarii medicinales*, destinati alla coltura di varie piante che servivano alla cura di malattie — gli *horti alvearii* o *meliarii*, dedicati unicamente alla coltura delle api — gli *horti sacri*, con voce greca chiamati *hierocipia*, ove con molta cura si educavano le piante favorite dalle divinità, e di cui facevasi uso nelle sacre pompe, nelle libazioni, nei sacrifici, nei trionfi, nei mortorii dei magnati e dei cittadini più distinti — cose tutte di cui in seguito se ne confuse la denominazione, e furono riassunte nella voce *orto*. Ond'è che *Orto* significa quel terreno, reso utile da una raffinata coltura delle erbe e delle piante, di cui si fa uso più comune — per cibo e condimento — mentre il *Giardino*, più che all'utilità, bada alla bellezza e rarità delle piante, alla vaghezza dei fiori, che ogni stagione produce.

L'orto dev'essere vicino alla casa, lontano dall'ala e dalla strada, in luogo possibilmente umido, deve avere un rigagnolo, od un pozzo-cisterna, che raccolga acqua piovana per le irrigazioni opportune — dev'essere coltivato, letamato, pulito, ordinato.

Un proverbio dice:

Chi non à orto
e non ammazza il porco
sta tutto l'anno a muse torto.

Plantate hortos et comedite fructus eorum, raccomandava, fin d'allora, il profeta Geremia (Jer., cap. 29, v. 5).

UNA PAGINA DI OSSERVAZIONI

Le cose meno necessarie
sono le più indispensabili.

Colla parola *verdura*, in generale, si designa tutto ciò che di verde dà l'orto e che serve a nutrimento. Propriamente però, la *verdura* è tutto ciò che è erbaceo, mentre col nome di *legume* designansi, dai botanici, quelle piante il cui seme è chiuso in gusci o baccelli. È *verdura*, dunque, il prezzemolo, la lattuga, la cicoria, l'asparago, i cardi, l'articiocco, il cavolo, ecc. È *legume* il fagiolo, la fava, il pisello, la lente, il ceci, ecc.

In Inghilterra, Germania, Svizzera e Francia i vegetariani proclamano, sia per principio di morale, o di religione, sia a scopo sanitario l'astinenza d'ogni sorta di carne. Invocano, in loro aiuto, la conformazione naturale dei denti e della mascella umana, e vogliono che l'uomo possa viver bene, anzi meglio e più lungamente, contentandosi puramente di quanto la Provvidenza fornisce nel regno vegetale. Abborro ogni disputa e lascio il mondo come l'ò trovato, tanto più, che l'esperienza mi convince, che ogni disputa non serve che a far perdere l'appetito, ed arrischia il regalo d'una malattia

di fegato e poi ci lascia più eretici di prima. Nè, vo' soffermarmi un solo secondo alla questione dei denti e della mandibola umana. Se, da che mondo è mondo, si mangia carne e verdura, è segno che la Provvidenza ci ha dato denti sì per l'una che per l'altra. Chi ama la carne non disprezzi il fratello che vuol nutrirsi di erba, e costui tolleri cristianamente che l'altro appaghi l'appetito col manzo e si divori delle costolette. La teoria e la pratica sono due sorelle che non si sono mai vedute e che forse, in questo mondaccio, sono destinate a non incontrarsi nè abbracciarsi mai. Peccato, perchè la prima è bella, affascinante, da far perder la testa, la seconda d'una bontà e d'una utilità impareggiabile! Ma lasciamola lì, che ognuno viva, dunque, a suo modo, in santa pace e che Domineddio ci benedica tutti!

Se però i vegetali non devono averlo tutto loro il monopolio della nostra nutrizione, possono e devono però concorrervi per una gran parte. I legumi offrono un alimento sano e meno riscaldante della carne. Forse, alla nostra tavola, si dà troppo poco posto alla verdura, la quale è quasi tutta un'azione diretta e salutare sul corpo umano. Le più umili erbe, che si mangiano in insalata, sono utili alla sanità. Non c'è erba che guardi in su, che non abbia la sua virtù, dice il proverbio. Facciamo dunque alla verdura la migliore e più simpatica accoglienza che possiamo, perchè la merita.

Frutta, legumi e verdura, però, siano freschi. Il primaticcio, in generale, se non è maleano, è un gusto insipido ed il grave difetto di costar molto caro. Ciò che sorte dalla serra non è nè profumo, nè qualità nutritive. Il sole, la pioggia, il vento, il calor naturale, propri a ciascuna stagione, infondono alla vegetazione sapore e vita. Zucc e melon, tutt i frutt a sua stagione. Bande assolute a tutto quello che incomincia a corrompersi, a ciò che chiamiamo passato. Quello che dobbiamo mangiare dev'essere assolutamente fresco, sano, puro. Che se ne dica, non sarebbero a raccomandarsi molto i legumi conservati nella latta, nè dal punto di vista gastronomico, nè da quello dell'igiene. Le radici, i legumi secchi procurano dei piatti migliori e più sani: il tutto sta nel sistema di applicarli e nel modo di ammanirli.

Non pulite, nè raschiate, nè lavate la verdura ed i legumi se non al momento di farli cuocere — e allora sieno ben lavati e puliti anche in due, tre acque. I legumi freschi devono essere messi nell'acqua bollente e salata — i fagioli però ad acqua fredda e il sale a metà cottura. Sia per la loro natura coriacea, sia per la qualità d'acqua in cui si fanno bollire, che spesso contiene dei sali calcarei — talvolta i legumi assumono del ligneo e del fighoso. Si rimedia a ciò mettendo nella pentola in cui bollono della cenere nella quantità di un ovo, chiusa in un sacchetto di tela. Oltre ad accelerarne la cottura, la cenere migliora il sapore dei legumi; l'acqua piovana, del resto, è migliore di quella del pozzo. Gli spinacci, la cicoria, gli asparagi, i fagioli devono essere cotti in moll'acqua: i secchi, messi fin dalla sera antecedente, in acqua tepida, si asciugano poi e si fanno cuocere a grand'acqua, e, se volete conservar loro il color verde, non coprite la pignatta.

In generale tutti gli erbaggi dell'orto che vogliansi conservare, devono essere raccolti di recente e ben maturi. Le piante e le radici succose si devono prima scottare, immergendole nell'acqua bollente per qualche minuto, poi conviene gettarle nell'acqua fresca, asciugarle e farle disseccare o al sole, o al forno; preferite il forno. Gli erbaggi si tagliano a pezzi, si mondano, e si dispongono su graticoli, così preparati si mettono ad essicare, e si conservano in luogo fresco e ventilato. I legumi che si essicano per l'inverno, spesso vengono avariati dagli insetti. A riparare tal malanno lavate i vostri legumi nell'acqua fredda appena colti, e fateli seccare perfettamente al sole. Tutti gli insetti già sviluppati nei legumi ne sfaghiranno e quelli che non lo sono ancora non si svilupperanno altrimenti. A cuocere più presto le rape e le carote, devono essere tagliate per il lungo, e a far perdere l'odore troppo forte delle cipolle, poi delicati, sarà bene metterle per un momento nell'acqua calda salata, avanti cuocerle.

Finito con due parole sulla digeribilità. Quante calunnie si son dette, si dicono e si tramandano sul valore digestivo di questi eccellenti prodotti della vegetazione! Il tale, la tale

non può digerire i fagioli, il citriolo, l'aglio, la cipolla, le castagne, ecc.; dunque sono indigesti, e si dà la colpa a questi poveri innocenti che nascono per la salute e conservazione nostra! Nè solo si accontentano, quel tale e quella tale di calunniarli, ma li proscrivono dalla loro casa e ne predicano l'ostracismo ai figli, ai parenti, agli amici e guardano biechi chi fa loro orecchie da mercanti. No, la colpa è dello stomaco di questi tali signori e di queste tali signore. Ma lasciateli, se vi fanno male, non diteli indigesti. Lo sono per voi, per altri sono invece tanta bona nutrizione e beata salute. Come abbiamo tutti una faccia nostra, così tutti abbiamo il nostro stomaco, che è un vero laboratorio chimico, una vera officina di acidi e di sughi chilifici. E chi ne ha bisogno uno e chi un altro — a chi ne sopravanza di quantità, a chi ne manca di qualità; e l'istinto, il gusto, l'appetito, ci suggeriscono appunto ciò che ci è necessario ad equilibrare ed ordinare le funzioni del nostro individuo. Perché voi siete brutto non vuol dire che tutti sieno brutti. Ah! quel benedetto io, che è padre dell'assoluto e dell'intolleranza!

Voi direte: *ma lo dicono i medici; ma s'ha scritto in tanti libri; ma è credenza universale e popolare. I medici!* Lasciate che dicano e dedicano — la loro dogmatica e la loro casistica è conosciuta e stravecchia. A questo mondo non vi è nulla di assoluto: tutto è *relatività*. Il medico vostro sia il vostro istinto naturale e se qualche cosa vi è indigesta, datene colpa alla vostra ghiottoneria, all'ingordigia vostra. Quante verdure da fanciulli ci ributtano e ci tornano poi ghiotte, in altra età! Ditemi, perchè i fanciulli amano tanto i frutti acerbi ed acidi? L'età, la complessione, il genere di vita, la temperatura, il caldo, il freddo, l'umido, il secco, anche le passioni, tutto combina a formare questa *relatività* che è solo giudicabile da ciascuno di noi. — *S'ha scritto in tanti libri!* — Vi risponde col detto di Talleyrand: *Les idées sont assurément moins de sottises qu'on s'en écrit avec leurs plumes.* — *Le credenze popolari!* Oh! le credenze popolari non hanno altro da fare che dare il gambetto al bon senso! Ed è vecchia come Matusalemme, la storia della guerra che il senso comune fa al bon senso. Lo

dice anche il Manzoni là dove parla di peste, di untori, di monatti ed altre simili diavolerie. « Il bon senso c'era, ma se ne stava nascosto per paura del senso comune. » — Del resto, in questo libriccino, non vi nascondereò le opinioni e le sentenze dei medici, antiche e moderne, sul valore igienico delle verdure, dei legumi e delle frutta. Se non accresceranno in voi la stima per questa, così detta, *Scienza della Medicina e pe' suoi Sacerdoti*, la colpa non datela a me.

Dal canto mio, vi darò brevi e facili ricette, che dovranno essere spedite da quel bravo e galanteomo farmacista ch'è il

CUOCO.

Non vi sfugga dalla mente, che il cuoco deve nascer cuoco, come il poeta nasce poeta. Nè l'uno, nè l'altro si fanno sui Ruscelli. I tedeschi dicono che non si può fare un piffero di ogni bastone: *Nicht aus jedem Holz kann man Pfeifen schneiden* — e M.^{re} Fée è del parere che *le savoir même a rien, mais le savoir-faire même a tout*.

Mangiar sempre la stessa cosa, e quasi nella stessa maniera torna a disgusto, onde Pseudippo, per il primo, sentenziò che:

Colui che di vivande è intelligente
Merita fra tutte l'arti il primo loco.

Il celebre Raspail, che era pure medico strapatentato, e conosceva i suoi polli, ebbe a dire che « un bon cuisinier vaut dix docteurs. » Margiale, tra le doti che devono ornare un cuoco, enumera quella di studiare il gusto del padrone:

Non satis est ars sola coque: servire palato
Nolo: cocus domini debet habere gulam.

Lib. XIV, Ep. CCXX.

Idéologues divinizza il cuoco così :

Un cuisinier, quand je dine,
Me semble un être divin
Qu'au fond de sa cuisine
Gouverne le genre humain.
Qu'ici bas, on la contemple
Comme une ministre du Ciel,
Car la cuisine est un Temple,
Dont les fourneaux sont l'Autel.

E salutandovi, finisco col vescovo d'Autun: *La table est le
piédestal, autour du quel tourne la civilisation.*



ACETOSA.

(*Rumex acetosa*, *R. oxalis*, *acetosella*, *patientia*).

Milanese: *Erba cucca*, *e. brusca*, *e. salina*, *pan cucc*, *pan detta Madonna*. — Francese: *Oseille*, *su-relle*. — Tedesco: *Sauerampfer*. — Inglese: *Sorrel*. — Spagnuolo: *Acedera*.

Rumex, da *rumo*, succhiare, perchè è acidetta e gustosa. Onde Virgilio:

..... palatum
Sic acido recreat molli sapore Rumex.

Nel linguaggio dei fiori: *Asinaggine* - è perenne e dura fino a 12 anni - si semina da Marzo a tutto Settembre, preferisce terreno umido ed ombroso - si moltiplica per mezzo di radici. Se ne contano molte specie, la più coltivata è la *R. acetosa*. Cresce nelle campagne, ma è da preferirsi quella coltivata nell'orto. Se ne mangiano le foglie verdi. I semi hanno virtù produttiva per 4 anni. Preparasi in varie maniere come cibo: col burro e panna, colle uova, nelle frittate, nelle salse

verdi, colla carne, nelle zuppe, negli intingoli; si mescola coll'insalata, massime alla lattuga - serve a togliere il puzzone alle carni, principalmente di pecora e castrato. Varietà: - la *patentia*, detta anche *acetosa spinacio* - (nel linguaggio dei fiori *Pastenza*) è indigena, si semina in Marzo e Aprile, dà fiori verdicci. Le acetose servono ad uso medicinale, in decotto nelle febbri, sono antiscorbutiche e contengono molto acido ossalico, che fra tutti gli acidi vegetabili, è il più ricco di ossigeno - convengono in tutte le malattie infiammatorie. Dall'acetosella si prepara il noto sale di tal nome. L'acetosa, a' tempi andati fu detta anche erba *affetaja*, perché fiorisce verso le feste pasquali. Impastata coll'aceto e seccata serve all'occorrenza per cambiare in poco tempo il vino in aceto - masticata scioglie i denti intorpiditi per aver mangiato frutta acerbe. La sua radice seccata e bollita dà una tinta rossa. - Unita alla grassa di porco, presso i Romani, era adoperata come cauterio efficacissimo. Come mangerocchia è menzionata da Plauto: *Apponit runcicem, brassicam, betam, etc.* (Pseud. sc. 2, a. 3). Ne parla Plinio sotto il nome di *Lepathum*. L'acetosa contiene, secondo le ultime scoperte, molte materie albuminoidi, il che è dire le materie essenzialmente nutritive, proprie delle carni. La si aggiunge felicemente agli spinacci, ai quali dona un sapore grazioso.

Salsa d'acetosa. — Lavate bene l'erba *brusca* e ponetela a cuocere in brodo unitamente ad un po' di burro fresco, sino allo scioglimento - passatela allo staccio e riponetela a cuocere con ciò a cui la volete unire.

AGLIO.

(*Allium sativum*).

Mil.: *Aj*, — Franc.: *Ail*, — Ted.: *Geirächlicher*, —
Ingl.: *Common-Garlic*, — Spagn.: *Ajo*.

Allium, dal celtico *all*, caldo, bruciante. Bulbo conosciuto di odore e sapore acutissimo, vuolsi originario dall'Egitto e dalla Persia. Se ne contano 96 specie. L'aglio non fiorisce quasi mai. Si piantano gli spicchi dell'aglio in febbrajo e marzo in luna piena, si raccoglie in settembre e si conserva in luogo asciutto per l'inverno; per piantarlo, preferite gli spicchi esterni a quelli del centro. Nel linguaggio dei fiori: *Sta lontano*. L'aglio è l'acciuga del povero, Galeno lo chiamava la triaca dei contadini. L'uso culinario dell'aglio è antichissimo. Gli Egizi l'avevano divinizzato colle cipolle; gli Ateniesi ne erano grandi consumatori; Anassilao, filosofo, lo mangiava crudo; i Celti ne usavano come preservativo nei malefici. Era cibo usitato presso i Romani tutti. E Virgilio:

Fossis messoribus aestu allia.

Ma i ricchi, sotto l'impero, cominciarono a sdegnarlo, ed Orazio lo abborriva come il veleno.

*Parentis olim si quis impia manu
Senile guttur fregerit,
Edat clementia allium nocentius.*

E Giovenale:

*O sancta gens quibus hæc nascuntur in hortis
Numina!*

Sat. XV.

I gladiatori per rinvigorirsi se ne ungevano le membra col sugo. *Uninalitatus magis strenne pugnes*. Ateneo scrive, che era proibito a chi mangiava aglio di entrare nel tempio di Venere. Era proverbio, che chi ama il quieto vivere, non mangi nè aglio nè fava, intendendo l'aglio per la guerra, la fava per i negozi pubblici. Nel 1368 Alfonso di Castiglia aveva istituito un Ordine cavalleresco, i cui membri si obbligavano a non mangiarne o a star lontani dalla Corte, per un mese, in caso di infrazione alla regola. Ora quell'Ordine non esiste più, ma è del *bon ton* il disprezzarlo, e a darsi poi per non intesi ogni volta che il cuoco lo appone mascherato, per regola d'etichetta. Checche però se ne dica dagli schifitosi, un po' d'aglio è necessario e dà sapore a molte salse e conce, ai brodi, alle carni, al salame, ecc., ed è sano. Esso aumenta l'appetito e facilita la digestione. Forse per le sue proprietà toniche, ad alcuni serve come di febrifugo. È anti-epidemico. Il suo sugo, o il latte bollito col bulbo è vermifugo. Raspail lo suggerisce contro il cholera. Entra nella composizione dell'aceto dei quattro ladri.

L'uso dell'aglio è più dei paesi meridionali che di quelli del nord. Il suo sapore è più acre nel clima freddo che nel caldo.

In Oriente, dove l'aglio è appunto più dolce del nostro, lo si spolverizza e lo si usa come da noi il pepe. A togliere all'aglio il suo odore, vuolsi che giovi il masticar prezzemolo, fave fresche, foglie di ruta similmente fresche e la bieta cotta sotto la cenere. Un bulbo d'aglio schiacciato applicato ai calli, dopo un pediluvio prolungato, li leva facilmente. L'aglio guarisce la pipita alle galline, allontana le serpi e le cimici, è una ghiottoneria degli stornelli. I milanesi dicono: *mangia aj*, per stizzire. E i toscani: *Casa mia, donna mia, pane e aglio vita mia*.

Conserca per salse di pesci e ricande. — Sei spicchi d'aglio, con un chiodo di garofano in ciascuno, due foglie di lauro, sale. Fate bollire il tutto in una bottiglia di vino bianco ordinario, ma secco, fino che sia ridotto alla metà. Passate allo staccio, mettete in bottiglia ben chiusa, conservate in luogo fresco e secco. Questa essenza si conserva per molti mesi.

ALBICOCCA.

(Armeniaca vulgaris, Prunus armeniaca).

Mil.: *Mognaga*. — Franc.: *Abricot*. — Ted.: *Aprikose*. — Ingl.: *Apricot*. — Spagn.: *Albaricoque*.

L'Albicocco è albero originario dell'Armenia, indigeno da noi - a foglia caduca. Ama terreno leggero, fresco, bona esposizione, viene meglio in spalliera. Si moltiplica per semi, deperisce dopo i 30 anni. Fiorisce in marzo - dà frutti in giugno e luglio. Nel linguaggio delle piante significa: *Primizia*. L'albicocco è selvatico in China e sono usitatissimi i suoi chicchi per ricavarne olio. Se ne contano molte varietà: le primaticie sono l'albicocca pesca e la nostrale con nocciolo amaro. Le migliori per grossezza e sapore sono quelle di Nancy. La qualità più grossa di Germania, è anche più insipida. L'albicocca, o meliaca matura, è di una delicatezza superlativa, ma la sua maturanza passa presto. Si mangia fresca o si fa essicare, di videndola in due e levandone il chicco. Cocendola se ne fa marmellata, gelatina, sciropo. Celebre la sua confettura di Clermont-Ferrant. Si conserva nell'aquavite, si can-

disce. Della mandorla dolce se ne fa ingrediente di pasticceria e condimento a leccornerie da *dessert*.

V'è chi dica, che l'albicocco sia stato portato in Europa al principio dell'era volgare, ma i Greci lo conoscevano prima, ed i suoi frutti li chiamavano *poma precocia* (primaticcia) che pronunciavano *bericoca* e vi venne portato al tempo di Alessandro il Grande. Da *bericoca* il nome arabo *berkonk*, e da cui lo spagnolo *albaricogue* e il nostro italiano *albicocca*. I Romani lo chiamavano: *necta armeniaca*. Al tempo di Plinio era rarissima. Egli con Dioscoride ne commendava l'aroma, Galeno ed i medici greci asserivano che questo frutto è più salubre della pesca: *Armeniaca vero bonitate nonnihil persica superant*. L'albicocca dicono sia indigesta a moltissimi e la medicina si serve dei semi della varietà, che li è amari, a sostituirli a quelli della *Mandorla amara*, e che del pari possono riescire venefici. « Albicocche mangiane poche », dice un proverbio.

Conserva d'albicocchi. — Si fanno passare allo staccio con spatola di legno. Sugo e polpa espressa, si mette in bottiglia chiusa con boni turaccioli e assicurata con cordicella, si fa bollire in bacino d'acqua per 15 o 17 minuti. Dopo si toglie il bacino dal fuoco e si lascia raffreddare l'acqua prima di togliere le bottiglie, che si conservano poi in cantina.

NB. Così si fa pure la conserva di Lampono, Ribes, Pesche, Fragole, e serve anche per far gelati.

ALCHECHINGERO.

(*Physalis alkekengi*).

Mil.: *Chichinger*. — Franc.: *Coqueret*. — Ted.: *Judenkirche*. — Ingl.: *Wintercherry* (ciliegio d'inverno). — Spagn.: *Alquequenje*.

L'Alchechinger o Fisalide, è una radice serpeggiante, perenne dei boschi d'Italia e di Germania. Da maggio ad agosto à fiori bianchi, viene in piena terra, in esposizione ombrosa. Se ne conoscono 14 varietà. La specie, coltivata anche da noi, che proviene dal Perù, si chiama *physalis-pubescens* o *peruviana* a caule più alto e ramoso, è pianta erbacea perenne, da serra perchè non resiste sempre ai geli. Ama terra sostanziosa e leggera, dà bacche giallognole dolci-acidule, della grossezza d'un lazzeruolo, ravvolte in un calice vescicolare, pure gialliccio, e si mangia come frutta da tavola. Il suo nome di *physalis*, dal greco *physis*, vescica, perchè il frutto o bacca glandulosa e biloculare, è chiuso in un calice gonfio e vescicoloso. Il seme à virtù produttiva per 8 anni. - L'infelice Carlotta, imperatrice del Messico, ne era ghiottissima. - In medicina sono diuretiche, rinfrescative, eccellenti nella nefrite, idropisia, ritenzione d'orina. Vogliono conciliï il sonno. Nel linguaggio dei fiori: *Errore*. I Romani la chiamavano *herba vescicatoria*. La *Physalis-Alkekengi-vescicatoria*, a palloncini, produce bacche ritenute narcotiche, ma che pure, coltivata, sono benissimo a mangiarsi. È pianta erbacea perenne dei luoghi sassosi. Più narcotica è la corteccia della sua varietà *Physalis somnifera*, volgarmente: *Solatro sonnifero*.

ANANASSO.

(*Bromelia ananas*).

Mil.: *Ananassa*. — Franc.: *Ananas*. — Ted.: *Ananasspflanze*. — Ingl.: *Ananas*. — Spagn.: *Ananas*.

L'Ananasso, o anche *Ananass coronato*, è frutto della *Bromelia*, così detta dal botanico svedese *Bromel*, al



quale fu dedicata. È frutto dei paesi caldi, e più propriamente dell'America tropicale, e lo si coltiva da noi nelle serre. Non fiorisce che il terzo anno dopo la piantagione e per maturare abbisogna da 4 a 6 mesi. Matura generalmente in agosto. Nel linguaggio delle piante *Perfezione*. Avvene molte varietà, che vengono indicate dal colore del frutto, dalla sua forma, ecc. Dalle foglie degli ananassi si ottengono fibre delicatissime per tessuti, dei quali se ne fa uso della zona torrida. Nel Museo di Firenze si trovano belle vesti e finissimi fazzoletti ricamati, fatti di fibre di ananas. Fu Colombo

il primo a portarlo in Europa, ma non vi venne col

tirato che nella seconda metà del secolo scorso. Il frutto che matura nelle nostre serre, non raggiunge mai la bontà di quelli coltivati in America. Fu chiamato il Re dei frutti ed è creduto il più saporito dei frutti della terra. Compare solamente alla mensa dei ricchi. Non è troppo digeribile, dicono, conviene sputarne fuori la parte stopposa, è utile accompagnarlo con vino generoso o liquori. Dall'America, ne arriva una confezione molto stimata. Dà il sapore a vari liquori e rosoli. Se ne fa sciroppo delizioso.

ANGURIA.

(*Cucumis* o *Cocurbita Citrullus*).

Mil.: *Ingùria*. — Franc.: *Melon d'eau*. — Ted.: *Wasser-melone*. — Ingl.: *Water-melon*. — Spagn.: *Sandia*.

È pianta erbacea annuale, sta tra il pepone e la zucca e si coltiva come questa. Teme l'asciutta, ma la troppa acqua la rende ancora più insipida. La maturanza incomincia in luglio e continua a tutto agosto. Si propaga per seme che à virtù fino a 6 anni. Dal seme fresco nascono piante più grandi, ma da quello di due o tre anni, si hanno piante più fruttifere. Nel linguaggio dei fiori: *Sei insipido*. À frutto e carne zuccherata ed alquanto acidula, rinfrescante, frigida, estingue la sete. Ve ne sono varie qualità: la *nostrana* a semi neri, la *napolitana* a semi bianchi, dà frutto più piccino della *nostrana*, è di buccia più sottile e tri-

sparente, à sapore più squisito, quanto più rossa ne è la polpa. V'è pure la specie *moscatella*, l'*ocale*, la *giatta*, ecc. L'anguria, o più propriamente cocumero (da *Cucumis* derivante pure dal celtico *cucce*, vaso, desunto dalla sua forma) non conviè a tutti gli stomachi, è indigesta e dicono che regali quei casi di colera, che viene denominato *sporadico*. Alcuni medici vogliono che sia lassativo, rinfrescante, ma è certo che è frutto insipido, che mangiandone bisogna unirvi del rhum o qualche liquore, e che bisogna mangiarne poco. Negli Stati Uniti l'anguria è coltivata su vasta scala. A conoscere l'anguria quando sia matura, c'è il proverbio:

L'anguria premilla all'orecchio, e se sona
Tienla pur, ch'è rossa e bona.

ANICE.

(*Sison anisum*, *apium anisum*).

Mill.: *Anes*, — Franc. e Ted.: *Anis*. — Ingl.: *Anise*.
— Spagn.: *Anis*.

Pianticella annuale, originaria dall'Egitto e dalla Siria. Si coltiva dovunque, massime nelle regioni meridionali ed in Sicilia, ma principalmente in Francia. Vuole terreno leggero, caldo, sostanzioso. A foglie semiglienti al prezzemolo, fiori piccoli bianchi in luglio, nel linguaggio dei fiori: *Amorevolezza*. Matura in agosto. Gli steli si mangiano verdi, i semi a foggia di gra-

nellini ovali alcun poco allungati, che conservano la virtù germinatrice per tre anni, d'un sapore dolce, aromatico, caldo, zuccherino e di odor soave, sono stomatici e servono per molti preparati di cucina, confetteria o liquoreria. Facilitano la digestione e combattono il dio Eola. Sono utili nel singhiozzo. Hanno le stesse proprietà del finocchio.

Col semi si cucinano le zucche e in generale tutte le cucurbitacee. *Ante cibum anesum, post mensam censes*, sentenziavano anticamente. Il suo nome di *anissum* è dal greco *anesis*, che significa espellere, perchè flattulento.

L'*Anice stellato* (*Illicum anisatum*). — Franc.: *Badiane*. — Ted.: *Badian*. — Ingl.: *Aniseed-Tree*, detto anche dal Redi *Finocchio della China*, è originario del Giappone ed è le stesse proprietà dell'altro. I semi mediante pressione danno un olio fitto, molto odoroso, e colla distillazione somministrano una preziosissima essenza, nota sotto il nome di *essenza di Badiana*, simile nei caratteri chimici e negli effetti terapeutici, alle essenze più attive delle ombrellifere nostrali. Infusi nell'acqua e fermentati, se ne ottiene un liquore spiritoso, usato dagli Olandesi nella confezione di vari liquori. Sotto il medesimo nome fu conosciuto dai Greci e dai Latini. Pittagora lo pone fra i migliori condimenti tanto crudo che cotto. *Emundat visum stomachumque confortat anisum*, fa bello il viso e conforta lo stomaco, dice la Scuola salernitana. Avicenna, dice che corregge il cattivo alito: *Oris halitum jucundiorum facit*. Dioscoride osserva che i Sirii dividevano coll'anice le zucche cotte nell'aceto, il che gli sembra bona cosa: *quam rationem apparandi non incommodam puto*. Nel 1550 le damine francesi, che si diletta-
vano nell'arte pistoria, combinavano certo pane col

seme dell'anice che chiamavano Biscottum, dal quale i biscotti, i biscottini; ma pare che il *biscottinismo* avesse un'origine più antica, perchè, finò dai tempi di Pittagora, i semi d'anice si mettevano sulla crosta del pane. Ciò non ostante alla nostra Suora Latina dobbiamo il merito della sua ristorazione.

Al principio del secolo, a Milano, dalle nobili *dame* e dai non meno nobili *signori*, ch'erano costituiti come in confraternita, per la visita piússima degli ammalati all'ospedale, tra gli altri conforti, portavano a quei poveretti abitualmente i biscotti, onde ne venne loro lo appellativo di *dame e cavalieri del biscottino*.

ARANCIO.

(*Citrus aurantiacum*).

Mil.: *Naranz.* — Franc.: *Orange.* — Ted.: *Pomeranze.* — Ingl.: *Orange.* — Spagn.: *Naranja.*

L'Arancio, o Melarancio, è il frutto del più bell'albero europeo, ove possa allignare. È originario delle Indie orientali e più verosimilmente della China e del Ceylan, ed ora acclimatizzato nell'Europa Meridionale; à la proprietà di unire nel medesimo tempo i frutti maturi ed i fiori candidissimi, di gratissimo odore. Onde il Tasso:

Col fiori eterni, eterno il frutto dura
E mentre spunta l'un, l'altro matura.

Nel linguaggio dei fiori: *Generosità, Castità.* È meno sensibile del limone, resiste a 4 gradi, ma ne soffre

sempre. Ama terra buona, argillosa, fresca, esposizione di meriggio, riparata dal settentrione. Si riproduce per margotte, propagini, innesto e semina. Se ne contano 18 varietà dell'arancio dolce e 7 di quelle amaro o selvatico. - Dà frutto nel quinto anno nei climi favorevoli, si raccoglie in varie epoche. La pianta dell'arancio à vita secolare. Qui è pianta da serra, ma è coltivata in tutta Italia, da Malta e dalla Sicilia al Lago di Garda. A Salò diceasi *Portogallo* l'arancio a frutto dolce, e *arancio* quello a frutti amari, coi quali si fa l'acqua distillata. Il così detto *napolino*, che viene adoperato esclusivamente dal confetturiere, è detto *Citrus bigaradia sinensis* e *chinotto* in italiano, *chincis* e *chinettier* in francese. In China ve ne sono infinite varietà. Sono chiamati *Kin-Kû*, ossia frutti d'oro. Il mandarino è detto *Kan*, cioè profumo. Anche là si candisce e se ne fa confetture. In Oceania e nelle Isole Fiji, l'arancio raggiunge un'enorme grossezza. La bellezza, il profumo e la dolcezza degli aranci ricordano i pomi dei mitologici *orti esperidi*, per cui, alla specie di questa famiglia, alcuni diedero il nome di *esperidee* e il frutto chiamarono *espiridio*. Eccettuato le radici, tutte le parti dell'arancio sono corroboranti, stomatiche, cordiali, antisettiche. I fiori e le foglie servono al distillatore, al credenziero. I fiori si colgono in maggio e giugno, nè subito dopo la pioggia, nè prima che sia scomparsa la rugiada. Dalle prime, anche la farmacia ne estrae un decotto antispasmodico, anti-epilettico. Dai fiori, l'acqua distillata chiamata *acqua nassa*, calmante, e un olio essenziale detto: *essenza di neroli*. I fiori candidi servono di aureola verginale alle spose. I frutti si confettano con zucchero, si candiscono, si compongono in mostarda. Mitigano la sete dei febbricitanti, principalmente quando la bocca è af-

fetta da afte, da difterite, da stomacace, malattie contro le quali è particolarmente indicato il sugo d'arancio. La cortecola è tonica, stomatica. Anche colla radice si fanno pallottole di canteri, le quali anno il pregio di facilmente rammollirsi e gonfiarsi. A mascherare il cattivo odore e sgradevole sapore di certe medicine, fa ottimo effetto il masticare la scorza od una foglia d'arancio. L'arancio entra nella ricetta della famosa *Acqua di Colonia*.

Il dottore Angelo Comi di Roma (*Sciologia, ossia Medicina naturale studiata nelle virtù delle piante alimentari. Testi originali del dottor Angelo Comi*, Roma, Perino, 1886), dice che il sugo dell'arancio sanguigno, *citrus aurantium melitense*, preso in tempo, riordina il disordine mentale della *clapomania*, ossia la pazzia di prendere gli oggetti degli altri, senza averne bisogno. La quale pazzia l'attribuisce alle levatrici che guastano e ledono il setto pellucido degli emisferi cerebrali, ed aggiunge che non essendo contemplato nei trattati di psichiatria, nè di medicina legale, taluni poveri sofferenti devono passar la vita in case di pena, processati e condannati come ladri. E pensare che si potrebbe rimediare col sugo dell'arancio sanguigno! Il medesimo illustrissimo signor Comi insegna che il *Citrus bigaradia vulgaris* (melangolo forte) dà una polpa sugosa che strofinata sulla testa più volte al giorno distrugge il *pediculus* — leggi pidocchio — e che questo frutto candito giova alla nostralgia — è un vero surrogato alla patria.

Fra i lodatori dell'arancio è da ricordarsi il milanese Lodovico Settala, professore di medicina a Pavia, poi di filosofia morale a Milano, citato nei *Promessi Sposi* e del quale il Ripamonti, suo contemporaneo, dice che curava gratuitamente i poveri ed i letterati

— *pauperes et litteratos*. Gli antichi scrittori confusero sempre l'arancio col limone e col cedro. In Roma, nel 1500, si chiamavano *Metangoli*. L'Ariosto nel *Furioso*, C. XVIII, p. 138, adopera la parola *Norancio*. Sulla prima vera provenienza dell'arancio ebbero molto seriamente a questionare i filosofi antichi. Alcuni, stando col re Gilya — che lasciò dei commentarii sulle cose di Libia — dicono che l'arancio, chiamato *Pomo delle Esperidi*, fosse portato in Grecia nientemeno che da Ercole. Difatti abbiamo statue di Ercole presso piante d'arancio e con aranci in mano. Ateneo col filosofo Teofrasto, lo fanno venire dalla Persia; il poeta Marone, dalle Indie. Il fatto è che fu conosciuto in Europa prima del limone, e che la sua venuta rimonta a data antichissima. A coloro che dicono essere stato portato in Italia alla fine del secolo XIII da viaggiatori veneziani e genovesi, farò notare che Virgilio dice: *Aurea mala decem misi cras, altera mittam*. Che nel 1200 ve n'era nel convento di Santa Sabina a Roma, che quasi nello stesso tempo si diffuse nel napoletano e nell'isola di Sardegna, e che precisamente verso il 1300 cominciò ad essere coltivato in grande. I Genovesi furono i primi che presero a moltiplicarlo e a farne commercio. Nel 1510 esisteva in Francia un solo arancio, stato seminato a Pamplona nel 1421 e che vive ancora nell'agrandera di Versailles. Il proverbio dice: « L'arancio, alla mattina è oro — a pranzo medicina — la notte veleno. »

Sciropo d'arancio. — Prendete 25 aranci, gratuciatene leggermente la pelle gialla in 2 litri d'acqua tiepida. Indi aprite gli aranci e con frullino fate escire la polpa ed il sugo che unirete all'acqua tiepida, meno i semi. Mettete in un bacino 10 chilogrammi di zucchero che ridurrete sul fuoco a sciropo a la *grosse*

piume, e quando sia tale, versateci l'acqua col miscuglio fatto, lasciate bollire 2 o 3 minuti, togliete dal fuoco, passate allo staccio e freddo conservate in bottiglie. Così pure fate per lo sciroppo di limone.

Conservazione degli aranci. — Prendete sabbia finissima, asciutta, fredda, mettetene uno strato in un gran vaso di terra o di vetro — collocatevi gli aranci colla parte del gambo abbasso in modo che non si tocchino — versatevi altra sabbia — coprite e ripetete gli strati di aranci e sabbia, poi chiudete ermeticamente e conservate in luogo fresco ed asciutto. Così gli aranci si conservano per parecchi mesi sani. Questo metodo vale anche per limoni.

ASPARAGO.

(*Asparagus officinalis*).

Mil.: *Sparg.* — Franc.: *Asperge*. — Ted.: *Spargel*.
— Ingl.: *Asparagus*. — Spagn.: *Asparago*.

L'Asparago, chiamato pure dagli Ateniesi *Asparagus* e dagli altri Greci *Asparagon*, trae il suo nome dalla parola greca *sparasso* (lacerare) stante che qualche specie è munita di spine laceranti. Il seme à virtù geminatrice per 5 anni. È pianta oleacea nota e gradita. Vuole esposizione di mezzodi. È spontanea nei terreni sabbiosi d'Europa. Tre le varietà principali: — il *bianco*, precoce e molto produttivo, verde all'estremità, che è quello d'Olanda e del Belgio — il *violetto*, più grosso di colore violetto o rossiccio all'estremità, che è quello di Ulma, Polonia-Darmstadt — e il *verde*,

meno grosso del precedente, ma più saporito, verde e tenero in tutta la sua lunghezza, che è quello di Piemonte (celebri quelli di Cilavegna). L'asparago di Praga è il medesimo. Si moltiplica per mezzo delle radici, dette *occhi*, ma egualmente, e forse meglio, si fanno asparagi colla semina. Durano le radici dai 20 ai 30 anni e più. Se ne mangiano i talli in primavera. Gli asparagi, costituiscono una verdura saporitissima, di facile digestione, gradevole, ma poco nutritiva. Servono a moltissimi usi in cucina. Si fanno cocere senz'acqua in tegame di terra o tortiera, chiusi a foco lento, ove cocendo col proprio vapore, sono più saporiti, devono essere poco cotti altrimenti perdono del loro sapore, dieci o quindici minuti tutt'al più. Si condiscono con burro ed olio. Si mangiano in insalata con olio, pepe e limone. Si friggono col pesce infarinati, s'accompagnano alle ova, al riso, agli stufati, nei ragouts e nei potaggi.

Asclepiade Prustense, familiare di Cneo Pompeo, medico eccellente che, al dire di un cronista, resuscitava i morti, fu il primo che introdusse la maniera di mangiare asparagi sì in minestra che in insalata. Deve essere mangiato appena cotto. Si conservano freschi due o tre giorni se avvolti nella tela bagnata, e fino ad otto giorni se si coprono di sabbia fina ed umida. La parte bianca, del tutto non mangiabile, può servire a fabbricare carta.

Mille sono le virtù ed i vizi che i medici assegnano agli asparagi. Sono diuretici in sommo grado, giovano nell'idrope, nelle affezioni cardiache, sono calmanti nell'orgasmo nervoso, nei dolori dei tizici, nell'insonnia, giovano contro il catarro polmonare, nella paralisi della vescica e perfino, a detta del medico ateniese Chairetes, contro l'idrofobia. In alcuni stabilimenti balnearii

fa parte della cura pel reumatici. All'incontro non sono convenienti agli isterici, agli ipocondriaci, ma soprattutto a quelli che patiscono la gotta. Albert suggerisce che mettendo la sera nel *pot de chambre* un paio di goccie d'aceto, colui che il giorno prima s'è fatto una scorpaeciata d'asparagi, si desta al mattino in un'atmosfera *embaumée* di violette. Altri invece asseriva, che tale effetto si ottenga con un po' di essenza di trementina invece dell'aceto.

Plutarco asserisce che fino da tempo immemorabile si praticava mangiare questo vegetabile sano, piacevole e di grande consolazione per chi sospira la verdura. Tutti gli scrittori, da Galeno a Catone, da Columella a Plinio, ne parlano coll'aquilina in bocca. In Italia erano rinomatissimi quelli di Ravenna, onde Marziale:

Mollior sequora quæ crevit spina Ravenna,
Non erit incultis gratior asparagis.

E Giovenale:

Aspice quam magno distendat patore luncem
Quæ fertur domino squilla: et quibus undique septa asparagis.

Riferisce Ateneo, filosofo peripatetico, che nel paese dei Getuli, in Africa, gli asparagi erano grossi come le canne e lunghe dodici piedi. E Plutarco, che nella Caria, provincia dell'Asia Minore, il popolo li adorava. I Fenici se ne ungevano il corpo col loro sago onde non essere punti dalle api.

Erasmo, ci tramanda che Augusto ne era ghiottissimo, e pare che anche il cuoco di Giulio Cesare glieli apprestasse non molto stracotti, perch' egli ad esprimere la velocità d'alcun che, soleva dire: *cilius quam asparagi coquantur*.

Ma fra tante lodi c'è pure la nota ingrata. Nelle *Effemeridi dei curiosi della natura* si legge che l'asparagio rende le donne sterili (Decad., III, an. V). Il celebre Fontanelle, segretario perpetuo dell'Accademia, che morì a cent'anni, andava matto per gli asparagi. Un dì invitò l'abate Teorasson a pranzo e siccome l'abate amava gli asparagi al burro e lui all'olio, fu convenuto che metà si dovessero cucinare al burro e l'altra metà all'olio. Ma, giunto l'abate alla sala da pranzo, fu colto da apoplessia. A tal vista Fontanelle s'alza di repente e corre alla scala gridando al cuoco: *Tutti all'olio, tutti all'olio!*

BARBABIETOLA.

(*Beta vulgaris*).

Mil.: *Biedraza*. — Franc.: *Betterave*. — Ted.: *Runkel*. — Ingl.: *Beet-root*. — Spagn.: *Bemolacha*.

Radice biennale indigena carnosa, tonda, zuccherina, originaria dalle coste europee dell'Atlantico e del Mediterraneo. Principali varietà: la *campestre*, rossa all'esterno, screziata di bianco e rosso all'interno, e la *giatta* oblunga e rotonda che servono specialmente per il bestiame. Le mangiereccie sono: la *bianca di Slesia* bianca all'interno ed all'esterno detta *Beta Cycia* (la francese *Nasel*) che è quella che contiene maggior quantità di zucchero, e la *rossa* preferita per gli usi domestici ed è la più nutritiva, ma è pur quella che ingrossa meno. La barbabietola contiene il 88 % di acqua. Si spargono i semi in febbrajo e marzo, in terreno

fresco, profondo, pingue. I semi hanno virtù geminatrice fino ai 6 anni. Si colgono i frutti in agosto. - Si mangia cotta (meglio al forno) condita in insalata, col sedano, la patata, le cipolle, col crescione. Serve di *hors-d'œuvre*, colle olive, le sardine, ecc. La vogliono alquanto indigesta. Dalla barbabietola *Cycla*, quando è novellina, se ne levano le foglie dette da noi *erbette* che si mangiano bollite, e servono nella minestra e a marinare le zuppe. I suoi nervi, quando è invecchiata, diconsi da noi *cost* (in francese *côtes de poirées*), e si mangiano concie con burro, sale e cacio, richiedono molto condimento e le foglie (*bied*) vengono pure usate nelle zuppe e negli erbolati (scarpazza) e nelle medicazioni vescicatorie. La barbabietola attualmente è coltivata in grande, onde cavarne zucchero. Troviamo nominata la barbabietola da antichissimi autori, ma con poca lode. « *Canis betas non comedit.* » Dagli antichi mangiavasi cottè con senape, vino, pepe e fava. E però Marziale, dopo aver detto: *A stitico ventre giocan le biete*, aggiunge: *Ventosam betis, si sapis adde fabam.* E, chiamatola *cibo da fabbro*, raccomanda di condirla con vino e pepe:

Ut sapiant fatæ fabrorum prandis betæ
O quant sæpe potest vino piperque coquas!

Plinio suggerisce di condirla colla senape. Erano celebrate quelle di Aperea, che era un paesucolo della Beozia, e forse non aveva che quelle.

La parola *Beta* fu sempre adoperata per indicare cosa fatua. Diogene chiamava *Bete* gli uomini molli ed effeminati, e lo stesso S. Agostino, per dire rendere effeminato adopera il verbo *betizare* e da *Beta* venne pure nel nostro dialetto il vocabolo *zabeta* e più tardi

zabetta per indicare una pettegola senza sale. Si dice pure da noi: *Fat come una biedraca*.

Tre ricette di Alexandre Dumas:

1.^o *Barbabietola alla Chartreuse*. — Tagliate barbabietole gialle in rotelle, mettete sopra alla rotella di barbabietola una rotella di cipolla cruda, con un buco in mezzo, dove porrete una pestata di erbe odorifere a piacere, con spezie e sale. Poi coprite con altra rotella di barbabietola facendola aderire. Involiate in ovo e pane e fate friggere, come l'altra frittura, col burro.

2.^o Fate cocere cipolle tagliate, con burro e farina. Quando prende il rosso mettetevi drogheria e fatevi cocere la barbabietola in pezzi un po' grossi e al momento di servire aggiungetevi un mezzo cucchiaino di aceto buono.

3.^o *In casseruola*. — Mettete fette di barbabietola, con burro, prezzemolo, cipolla trita, un po' d'aglio e di farina, aceto e pepe. Fate bollire un quarto d'ora.

BASILICO.

(*Ocimum Basilicum*).

Mil.: *Basilic*. — Frana.: *Basilic*. — Ted.: *Basilicum*.
— Ingl.: *Basil*. — Spagn.: *Albaca*.

Arboscello odoroso annuale, originario dalle Indie Orientali e dalla Persia. Ve ne sono 22 varietà. Tra queste il *Grandiflorum* (dall'Africa), che è perenne, e il *Minimum* annuale dell'Isola di Ceylan. Generalmente si coltiva la specie *Ocimum*. La *Minimum* però,

è la più graziosa. Nel linguaggio dei fiori: *Odio*. Si semina in aprile e maggio, in buona terra, esposizione meridiana. Il seme germina fino ad 8 anni. Tanto i fiori che le foglie servono per condimento, per confettura e anche per profumo. È molto usato nella cucina genovese. In Persia se ne usa per aromatizzare le bibite. Crisippo lo reputava non solo inutile, ma eccitante l'insania, e come era disprezzato dalle capre, doveva fuggirsi dagli uomini. E così predicò Galeno, ma i popoli della Mauritania lo avevano per un' esilarante. Il Basilico selvatico, detto *Brunella* (*Brunella vulgaris officinalis*), è vantato nelle malattie degli organi respiratorii e nella diarrea. Messe le foglie nell'insalata, si voleva guarirle le emorroidi. Dal Basilico se ne cava un' olio essenziale. I Genovesi lo conservano nell' olio in vasi o alberelli ben chiusi. E fanno così: pigliano il basilico fresco, lo lavano per pulirlo dalla terra, l'asciugano con una salvietta, vi distaccano le foglie, gettano via i gambi e lo pongono in un alberello che si riempie d'olio e si chiude ermeticamente. Così conservato, mantiene tutte le sue qualità aromatiche, nè si distingue da quello fresco.

Il dottor Comi accerta che il basilico usato come condimento nelle vivande, possiede la virtù di ritardare la *poliosi*, parola greca, che significa diventar bigio — canizie. Con un po' di basilico a 90 anni si possono avere ancora i capelli perfettamente come a 15. Consolatevi donnine! E, addio veneranda canizie!

BORRAGINE.

(*Borrago officinalis*).

Mil.: *Borâgen*. — Franc.: *Bourrache*. — Ted.: *Borretsch*. — Ingl.: *Borage*. — Spagn.: *Borraja*.

La *Borragine* da *Borra* per la ruvida pelosità di tutta la pianta. È una pianticella graziosa, indigena, annuale, che dall'aprile a settembre dà fiori di un bel-l'azzurro. Nel linguaggio dei fiori: *Barbanza*, *Energia*. Ve ne à 16 varietà. I semi germinano fino agli 8 anni. Le foglie si mangiano in minestra, nelle zuppe, maritate coll'ovo. I ramescelli più teneri impastati e fritti, regalati di zucchero, sono un ornamento presto, comodo e gustoso per l'arrosto sì di grasso che di magro, i fiori in frittata e coll'insalata. Secondo Raspail, possono dare anche una bevanda sana quanto il the. « Se il ricco, dice esso, conoscesse la saporosa fragranza di quest'erba, io credo, che per il gusto, egli preferirebbe questa infusione delle foglie di borragine, unite a qualche foglia d'arancio, al the, che costosamente si fa venire dalla China. »

In Inghilterra se ne fa una specie di conserva rinfrescante. I fiori della borragine si possono adoperare per tingere l'aceto in turchino. Sono molto amati dalle api.

In Francia è usata nelle malattie flogistiche, nella nefrite, ecc. L'uso continuato diminuisce il latte. Se ne fa succo, decotto ed infuso. Quello dei fiori è alquanto aromatico. Collà pure, dalla fermentazione del

sugo, se ne ottiene un liquido vinoso, di sapore gradevole, di colore bruno chiaro,

I Trojani la mettevano nel vino, il che secondo loro ne aumentava il sapore e v'infondeva allegrezza ed esilarava il cuore. Apulejo scrive che i Lucani la chiamavano *Coragine*, perchè à gran proprietà nelle passioni del cuore, onde poi col tempo si mutò il C in B e fu detta *Borragine*. Marsilio Ficino assicura che l'uso dei fiori di berragine mantiene l'uomo giovine ed allegro, onde quel detto: *Ait burago: Gaudium semper ago.*

BROCCOLO e CAVOLO-BROCCOLO.

(*Brassica oleracea botrytis cymosa*).

Mil.: *Brèccol*. — Franc.: *Chou fleur*. — Ted.: *Broccoli*, *Blumen Kohn*. — Ingl.: *Brocoli*, *Cauliflower*. — Spagn.: *Brocoli*, *Coliflor*.

Il *Broccolo* è della famiglia numerosa dei cavoli. Si seminano da aprile fino a giugno in luna vecchia. Il seme à durata germinativa fino a 6 anni. Vuole terreno lavorato e concimato, si trapianta ingrassato nuovamente in settembre ed ottobre. Bisogna guardarlo dal gelo. È cibo molto saporito, benchè per taluni molto indigesto. Si mangia cotto in insalata o al burro, oppure con salsa *au gratin*, con cacio parmigiano. È companatico del tempo quaresimale. Varietà: il *Cavol-fiore* (*botrytis*) e il *Cavol-rapa* (*gongylodes*). Il broccolo si distingue dal cavol-fiore per le foglie più verdi e perchè porta bottoni più sviluppati, distanti e

separati da fogliolina. Del broccolo e del cavol-fiore se ne mangia il fiore ancora immaturo, e del cavol-rapa se ne mangia la radice. I migliori vengono in Romagna, Sicilia e Malta, da noi celebri quelli di Tremezzina sul Lago di Como. Dei broccoli in particolare, la storia non ci tramanda nulla, e tutti li confondono coi cavoli. Ecco due maniere di mangiare i broccoli e cavoli-fiore: 1.^o In *salsa bianca*. Fate cuocere i broccoli nell'acqua salata con un pizzico di farina, e lasciateli sgocciolare; disponeteli ancor caldi su di un piatto e versatevi sopra la salsa seguente: Fate fondere in una casseruola tanto come un ovo di burro con sale e pepe, aggiungendovi un cucchiaino di farina, e poco per volta, rimestando sempre, un bicchiere di acqua bollente. Cotta la farina, ritirate la salsa dal fuoco e legatela con un tuorlo d'uovo sbattuto prima con un filo di aceto, oppure con una noce di burro, senza più rimettere la salsa al fuoco. — 2.^o In *insalatata*. Bolliti nell'acqua salata e sgocciolati i broccoli e asciugati con una salvietta, disponeteli in un'insalatiera. Preparate a parte la salsa di olio, aceto, capperi, due o tre acciughe e prezzemolo triti, versatela sui broccoli. — Da noi corre questo detto:

Broccol, broccol
Bon cappell
E nagott in del cervell.

e quest' altro: « Broccoli e predicatori, dopo Pasqua, valgono niente. »

CACAO.

(*Theobroma Cacao*).

Mil.: *Cacao*. — Franc.: *Cacoyer*, *Cacotier*. — Ted.: *Cacao*. — Ingl.: *Cacao-nut*. — Spagn.: *Cacao*.

Pianta di circa quindici piedi d'altezza, sempre verde, dell'America tropicale, somiglia al limone. Dà fiori piccoli, giallognoli. Si coltiva come il caffè. Nel linguaggio delle piante: *Salate*. I frutti bislunghi di questa pianta, simili a piccoli citrioli, racchiudono in una poltiglia agro dolce molti semi bianchi (fino a 40), a foggia di manderle. Questi semi o grani, divenuti di color bruno, grazie ad una specie di fermentazione, sono quelli che in commercio, vengono sotto il nome di grani, semi o fave di cacao, e che torrefatti ed abbrustoliti convenientemente si mangiano e servono a preparare confetture, e misti collo zaccaro e droghe, massime vaniglia e cannella, servono pure alla fabbricazione della *Cioccolatta*. I grani del cacao si raccolgono a perfetta maturanza in giugno e dicembre, e in tale stato la polpa che avvolge i semi è morbida, acidetta, piacevole, molto rinfrescante e salubre, che gli indigeni trasformano in liquore vinoso, bevanda graditissima. Anche nel nord della Francia, nel Belgio e in Olanda colle cortecce del cacao si prepara una bibita salubre e piacente. Gli involucri e i germi si utilizzano dagli indigeni per nutrizione dei montoni e come ingrasso. Inoltre dalle sementi si cava un olio che ha la consistenza del burro e si chiama *burro di cacao*, che è

un eccellente cosmetico. Si amministra internamente negli organi della digestione, respirazione e dell'apparato urinario, esternamente nell'intestino retto, per stitichezza, emorroidi, screpolature delle labbra, mammelle, ecc., e viene spesso falsificato con sego, midollo



e cera. Del *Theobroma* se ne conoscono da 15 a 18 specie, delle quali le principali sono: la *Bicolor*, la *Guajanense*, la *Cacao* e la *Speciosum*. Dalla *Cacao* e *Guajanense* se ne cava il cacao del commercio. Le regioni che danno il cacao migliore sono *Socotrusco* nel

Messico, i cui grani di scarto servono per moneta, ed *Esmeralda* nella Repubblica dell'Equatore, ma difficilmente quel cacao arriva fino a noi. Dopo viene il Caracca, delle Antille, S. Domingo, Giamaica. Nel 1518 all'epoca della conquista del Messico, il cacao era la principale alimentazione del popolo Messicano. Il suo nome di Theobroma, dal greco — da *Theos*, Dio, e da *bros* per *brosco*, mangiare — *Cibo divino*. Fu Linneo che lo chiamò così — alcuni dicono per la sua passione alla cioccolatta, altri per deferenza al suo confessore, altri ancora per galanteria, essendo stata una regina, Anna d'Austria, che per la prima la introdusse in Francia.

La Cioccolata — (Mil.: *Ciccolatt*. — Franc.: *Chocolat*. — Ted.: *Schokolade*. — Ingl.: *Chocolate*. — Spagnuolo: *Chocolate*), deve il suo nome a *Scioccolatt*, col quale vocabolo, al Messico, si chiamava una mistura di cacao, di farina di maiz, vaniglia e pepe. Tale pasta era ridotta in tavolette che si stemperavano all'uopo, in acqua calda. La cioccolatta è squisitissima e nutriente cibo, benchè non digeribile per tutti gli stomaci. Si ottiene impastando il cacao torrefatto collo zuccherare e coll'aggiunta per lo più di cannella, chiodi di garofano e vaniglia. La cioccolatta drogata è più saporita e sana di quella che ipocritamente vien detta *alla santé* e che è la più indigesta. Si mangia cruda e cotta nell'acqua. È dannosa ai plettorici e al troppo pingui e a chi soffre emorroidi e affezioni erpetiche. La cioccolatta si falsifica in mille modi, con farine, gomme, olii, grassi, materie minerali, ecc. I più onesti falsificatori si accontentano della fecola. Si mascherano le falsificazioni con molti aromatici, ond'è che la cioccolatta del commercio più aromatizzata, è la più sospetta di alterazione. La buona cioccolatta, è untuosa, di un odore

deciso di cacao, la sua frattura è a grana fina, unita, non si rompe senza sforzo. Cotta nell'acqua o nel latte non ispessisce molto. La cattiva cioccolatta, a frattura ineguale, aspetto sabbioso, colore grigio-giallastro e irrancidisce rapidamente. Toccata colle dita perde la propria lucentezza, e quando si fa bollire esala un odore di colla. La cioccolatta assorbe facilmente gli odori stranieri, e perciò non si deve metterla a contatto di sostanze odorose. Esposta all'aria viene attaccata dagli insetti che la riducono in polvere. Va conservata in luogo secco e freddo, altrimenti si altera con rapidità, ammuffa e contrae un sapore sgradevole. La cioccolatta mista e bollita col latte, dà un'eccellente mistura assai sostanziosa, ma non adatta a tutti gli stomaci e che da noi si chiama *barbajada*, dal suo inventore Barbaja, impresario alla Scala al principio del secolo (1). Primi i Gesuiti, avvertendone la delicatezza e la facoltà nutritiva, insegnarono quella bevanda che divenne la colazione dei giorni di digiuno. Redi nel *Bacco* ci dice, che Antonio Carletti fiorentino, fu uno dei primi a far conoscere la cioccolatta in Europa e la Corte Toscana ad introdurla. Il padre Labat, al principio del secolo scorso, se ne fece l'apostolo, e il gesuita Tommaso Strozzi ne cantò, in poemetto latino, le lodi. Chi

(1) Domenico Barbaja garzone e giovane di caffè a Milano, poi appaltatore del S. Carlo a Napoli, al quale s'era rivolto il Rossini nel 1815, sposava Isabella Angela Colbrand, prima donna del S. Carlo, nel 1822. Era curiosissimo tipo d'impresario. Rossini scrisse in venti giorni l'*Otello* pel S. Carlo nell'estate 1816. Il Barbaja aveva un palazzo a Napoli, detto dal suo nome palazzo Barbaja, ed ivi, rinchiuso il Rossini per scriverci l'ouverture dell'*Otello*. Rossini dice che gli somministrava un sol piatto di maccheroni al giorno. (*Notizie di Bress de Burg*).

abbia letto il Roberti, dice Cesare Cantù (*St. Un.*, T. XIV, p. 391) noterà questa predilezione delle muse gesuitiche per la prelibata mistura. Tutto il secolo XVII si combattè pro e contro la cioccolatta, il caffè ed il tè. Le dame spagnuole in America, amavano la cioccolatta al punto che non contento di prenderne molte volte al giorno in casa, se la facevano servire perfino in chiesa. I vescovi censurarono bensì tale pratica di ghiottoneria, ma finirono col chiudere gli occhi, e il rev. padre Escobar, sottilissimo in metafisica, quanto di manica larga in morale, dichiarò formalmente che la cioccolatta coll'acqua non rompeva il digiuno, perchè *liquida non frangunt*. Fu importata nella Spagna verso il secolo XVII e mercè le donne e i frati l'uso ne divenne popolare. Anche oggi in tutta la Penisola si offre la cioccolatta, come da noi il caffè. Passa i monti con Giovanna d'Austria. I frati spagnuoli la fecero conoscere a' loro confratelli di Francia e, al tempo della Reggenza, anche in Francia era più in uso del caffè. Madame d'Arestrel, superiora del convento delle Visitandines a Belley, raccomandava al celebre gastronomo suo compatriotta, Brillat-Savarin, questa maniera di far la cioccolatta: « Quand vous voudrez prendre du « bon chocolat, faites-le faire dès la veille, dans une « cafetière de faïence, et laissez-le là. Le repos de la « nuit concentre et lui donne un velouté qui le rend « meilleur. Le bon Dieu ne peut pas s'offenser de ce « petit raffinement, car il est lui-même tout excellent « ce. » Il medesimo Brillat-Savarin suggerisce che una tazza di cioccolatta dopo il pranzo, invece del caffè è cosa che à il suo merito — e quel gastronomo la sapeva alla lunga. Non so darmi pace al pensare, come il fabbricante cioccolatta, da noi, sia stato preso come tipo di sciempiaggine, sicchè ne rimase il proverbio

Fà una figura de cioccolattee, e come la parola *ciccolatt* serve al nostro popolo quale sinonimo di rabbuffo. La cioccolatta da noi è considerata come bevanda esclusivamente clericale.

Dose per la cioccolatta. — Per ogni chicchera d'acqua, 60 grammi di cioccolatta.

Dolce di cioccolatta. — Tagliate un panetto francese in fette, bagnatele in due bicchieri di latte, e dopo due ore mettete il tutto a foco in casserola con un pezzo di burro e un terzo di tavoletta di cioccolatta, tagliata in piccoli pezzi. Fate cocere rimestando, finchè gli ingredienti siano incorporati, poi ritirata dal foco la casserola, rimestatevi dentro un pizzico di zucchero e di vaniglia, tre rossi d'ova, e le tre chiare alla *focca*. Fate cocere a bagnomaria in stampo unto ed impanato. Si serve anche coperto di sabajone e cavollatto.

CAFFÈ.

(Coffea Arabica).

Mil.: *Caffè*. — Franc.: *Café*. — Ted.: *Kaffee*. — Ingl.: *Coffee*. — Spagn.: *Cafè*.

La *Coffea Arabica* è un grazioso arboscello, ramosissimo, sempre verde, originario dall'Arabia e particolarmente dall'Abissinia Galla e Kaffa, dove anche oggi si trova allo stato selvaggio. Dà fiori candidi, elezzanti in luglio ed agosto, simili a quelli del gelsomino di Spagna. Ai fiori succedono bacche rosse come le ciliege, che maturano 4 mesi dopo la fioritura e che racchiudono due grani o semi che sono quelli che tostia-

mo, e che ci danno la deliziosa bevanda del caffè. Questi semi quando sono verdi e maturi sono circondati da una polpa dolcigna buona a mangiarsi. Si propaga per seme. Da noi è pianta di serra calda. Nel linguaggio dei fiori e piante: *Allegria*. Numerose le varietà del caffè, che prendono il loro nome non solo dalla differenza specifica, ma dalla provenienza commerciale e geografica. Generalmente tutte queste varietà si riferiscono a tre tipi: *Moka*, *Borbone* e *Martinica*, che da noi è sostituito col *Porto Rico*. Il migliore caffè è quello che proviene dalla sua patria primitiva, ma rarissimamente giunge in Europa. Il *Moka*, o *Leante* (dal nome del suo antico porto di esportazione) è un prodotto del Yemen montuoso, il suo colore ricorda quello del the e questo pure rarissimamente ci perviene. È consumato quasi interamente in Turchia, in Asia, in Persia ed in Egitto. Quello che perviene a noi sotto il nome di Moka, è Moka di Zanzibar, di Aden e di Giava, a piccoli grani, accuratamente scelto.

L'Olanda tiene il principale mercato del caffè di Giava, come la Germania di quello di Manilla, Londra e Liverpool di quello di Ceylan. Il *Borbone* è molta somiglianza col Moka, dal quale ebbe origine, è una delle qualità più ricercate del mercato francese. Fra le mille varietà di caffè che ci manda l'America, la quale fornisce la metà del caffè che si consuma in tutto il mondo, quelle di Campinas, Jungas e Santos sono le migliori, le più scadenti quelle di Baia, Para, San Domingo. Il caffè di *Martinica* gode riputazione universale, viene immediatamente dopo i migliori Moka. Il vero Martinica è raro però in commercio. Nel 1872 se ne esportarono soltanto 6000 chilogrammi. Sotto il nome di caffè di Martinica, oggi si vendono le qualità scelte ed accuratamente mondate di *Guadalupa* e *Porto Rico*.

Questo è delle qualità più ricercate, ma si altera rapidamente se conservato in luogo non perfettamente



Thè.



Caffè.

asciutta. È impossibile dare una descrizione, anche approssimativa, del caffè *buono*: in generale dev' essere

a grani uniformi. Il suo peso dipende dal grado di sechezza. Il caffè ci giunge tante volte cattivo per *vizio proprio*, alterato per *fermentazione*, avariato dall'*acqua marina*. Oltre a ciò l'industria della sua falsificazione è delle più fiorenti: arriva a darci il caffè.... che non è caffè. Lo si bagna per accrescerne il peso, se ne sostituisce una qualità all'altra, lo si miscchia, lo si colorisce, lo si sofisticava in grana e crudo — in grana e torrefatto — torrefatto e macinato. Tutti i semi, tutte le radici, tutti i frutti, tutte le cortecce furono esperimentate a trovar materie da surrogare, mescolare al caffè. Abbiamo il caffè di cicoria, di carote, di tarassaco, caffè di fichi e di ghiande fabbricato in Germania, di lupini, di fecole, leguminose, caffè di dattoli, caffè di Mogdad (*cassia occidentalis*), altra particolarità tedesca, caffè d'orzo e di malto, dalla parola tedesca *malz* e *malt*, che è poi *orzo fallito*. Quest'ultima spudoratissima menzogna del *Caffè malto* fu appiccicata a quell'eccellente burlone di Knapp, quel brav' uomo che cercò ripristinare la sensata cura dell'*acqua fresca*. Ne volete ancora? S'è arrivato fino alla lirica della falsificazione, a falsificare la falsificazione. Si falsifica anche quella porcheria di caffè di cicoria. Ma dove la falsificazione domina sovrana è nel caffè torrefatto e macinato. La più generale ed innocua è quella che si fa coi *fondi di caffè*, caffè già esaurito raccolto nei Caffè, Restaurants, negli Alberghi, e particolare provento dei cuochi delle case signorili. In Francia abbiamo un'infinita serie di caffè, fabbricati con tutto quel che si vuole, meno il caffè. Fino dal 1718 Giorgio I, in Inghilterra, multava i falsificatori del caffè da 20 a 100 sterline. Ora l'industria è libera.

Due secoli fa il caffè in Europa era sconosciuto. Dalle sponde del Mar Rosso venne a Medina, alla Mecca, a

Costantinopoli. Si racconta che alcuni pastori osservarono che le capre che mangiavano le cime fiorite di quell'arboscello diventavano più vispe, onde il Priore di un convento in Arabia, le diede in manicaretto a' suoi pingui frati, che soffrivano terribilmente di sonnolenza. Il primo a portare il caffè in Europa fu Prospero Alpino, celebre medico di Marostica, su quel di Vicenza, che lo fe' conoscere a Venezia nel 1645. Soliman Aga, ambasciatore della Porta e dell' Armenia, fu il primo che nel 1699 lo portò in Francia. Un Armeno della sua ambasciata, fu il primo che aprì una bottega da Caffè sulla Foire San Germain, Quai de l'école. Procope, nel 1770, fu il primo che diede a quella bottega il nome e l'aria dei nostri Caffè. Voltaire, Piron, Fontanelle ne furono i primi quotidiani frequentatori. Da Venezia venne a Padova, Milano, Roma. A Roma il più antico Caffè era il così detto *Caffè Veneziano*, chiuso nel 1861, di fronte al Palazzo Sclavina, dove è ora la Cassa di Risparmio. Anche il *Caffè Greco* e quello delle *Casse Bruciate* sono antichissimi e datano dalla prima epoca del caffè.

Il caffè agisce sul cervello, eccita piacevolmente i nervi, rende più attiva la mente, più squisita la sensibilità, seconda la fantasia e combatte il sonno. Il caffè non favorisce la digestione se non per questo che è caldo. Il caffè non fa mai male, anche il suo abuso non arreca gravi danni. Voltaire e Buffon ne bevevano molto. L'insonnia prodotta dal caffè non è penosa — percezioni luminose, e nessuna veglia di dormire, ecco tutto. Il caffè oltre il regalare del suo squisito aroma, liquori, confetture, paste, dà una bevanda allegra, deliziosa, ghiotta. Napoleone, che era quel che era, à detto del caffè: « Le café fort et beaucoup me rassure » scite. Il me cause une cuisson, un rougement singu-

« lier, une douleur qui n'est pas sans plaisir. J'aime
« mieux souffrir que de ne pas sentir. » Parini lo cantò
nel *Mattino* :

Ma se noiosa ipocondria t'opprime
E troppo intorno alle vazzose membra
Adipe cresce, de' tuoi labbri ancora
La nettarea bevanda, ove abbronzate
Fuma ed arde il legume a te d'Aleppo
Giunto e da Moca, che di mille navi
Popolata mai sempre insuperbisce.

Allora, quei burloni di medici avevano dato ad intendere che il caffè dimagrisce. Mille diverse opinioni, l'una che fa ai pugni coll'altra, furono emesse circa le proprietà più o meno sanitarie ed igieniche del caffè. Tra il sì ed il no, occupiamoci del modo di mettere insieme una bona tazza di caffè.

E prima di tutto fate acquisto d'un caffè sano, di *cero caffè*. Se il vostro droghiere ve lo somministra buono, non cercatene nè la provenienza, nè la qualità: chiudete gli occhi, chè vi ingolfereste in un mare di assurdi e di difficoltà. Non comperate *mai e poi mai* il caffè *tostato* — *peggio poi quello già macinato*. Tostatelo voi, macinatelo voi. I semi del caffè non sono altro che una sostanza legnosa che nasconde in sè tutta una ricchezza d'aroma. È quell'aroma che si vuole e si deve cavare da quei semi. E il modo di estrarlo è — *la tosta'ura prima, la bollitura poi*. Nella prima operazione, la *tostatura*, si deve condurre il seme allo stato di maturanza aromatica opportuno. Nella seconda, la *bollitura*, si segrega l'aroma, si spoglia la parte legnosa di quella sua graziosa proprietà, per detarne l'acqua. Tutte e due queste operazioni ri-

chiedono una speciale attenzione. Tostate il vostro caffè nel tamburino a carbone, non alla fiamma, adagio prima perchè si scaldi, poi in fretta perchè non bruci. Quando comincia a tramandare quel sudore che lo rende lucido, toglietelo in fretta dal testino, perchè l'aroma, mercè il grado di calore subito, fa capolino dai tessuti legnosi, nella forma, comune a tutte le essenze, di olio essenziale, che è appunto quel sudore lucente. Se l'aroma, che è volatile, sorte, lo godrà il naso, non la bocca. Quel sudore non deve uscire assolutamente. Non lasciatelo scappare, ritirate il vostro caffè che sia di un *biondo fancé*, color tabacco da' frati. Quando è nero, è *bruciato*, e bruciato è *carbone*, e col carbone non si fa caffè. Versatelo distendendolo, fatelo raffreddare più presto che potete. Più presto si raffredda, tanto meno aroma si disperde. Il freddo è nemico capitale dell'aroma. Tostato e freddato mettetelo chiuso in vaso e stagnata, in luogo asciutto e *colta* per *colta* macinatene il *solo bisognevole*, come *colta* per *colta* *tostatene solo il bisognevole*. La bollitura è quella che dà l'ultima mano a sprigionare l'aroma, a separarlo dal seme. Aspettate che l'acqua sia bollente a mettervi il caffè, rimescolando un po' — pochi bolli solamente — e via dal fuoco, copritelo. Tre piccoli cucchiaini ben colmi generalmente bastano per una tazza. Certo che con poco si fa poco, come con niente si fa niente. Più caffè adunque più aroma e sapore. *Il caffè riesce come lo si fa* — è un assioma. Il recipiente in cui deve subire l'ebollizione sia d'una pulitezza da cristallo, senza odore di sorta (guardatelo da quel tanto di chiuso, che è una cosa orribile), non c'è cosa come il caffè per assumere qualunque piccolo odore, è delicatissimo. Quando il caffè è buono, fresco, tostato convenientemente, messo in dose giusta e fatto

bollire come sopra, farete un caffè squisitissimo anche nel paiolo della massaja. Ma più lo si custodisce e lo si rinchiude, più conserva la natia virtù. Furono inventate mille fogge di macchinette da caffè, a infusione ed a pressione, razionali ed irrazionali, ma quella a pressione atmosferica, quale attualmente si trova presso quasi tutte le famiglie, è la migliore per comodità, poco costo e semplicità. Tale macchinetta, divenuta popolare, fu perfezionata nel 1856 da monsignor Giuseppe Nicorini, Canonico Ordinario della Metropolitana di Milano. Mercè un tappo a smeriglio, si fa salire l'acqua bollente allo staccio superiore, dove s'è messo il caffè, lo vi si lascia bollire un po' e ritirata, mercè il vuoto successorio, precipita il caffè limpido, saporitissimo. Si abbia però avvertenza: 1.^o a mettere il caffè sul piccolo staccio solo quando il vapore sorte a sbuffi dallo spiraglio; 2.^o a tappare lo spiraglio appena vi si è messo il caffè; 3.^o a tappar bene e non levare il tappo avanti sia precipitato il caffè, perchè se penetra un po' d'aria, addio vuoto! Allora depono con tutto suo comodo. Ricordatevi dunque, che il caffè si fa col caffè, che il caffè è una cosa di lusso, non è necessario. Non fate caffè gramo, è un vero delitto. Bando assoluto a qualunque sorta di ciurmeria di caffè. Se litigate colla borsa, bevetelo di rado, ma bene, ma fresco, ma che sia vero caffè. Non offrite mai caffè gramo. Una tazza di caffè perfido, è un sacrilegio — e oltre l'insulto che reca alle papille olfattorie e gustatorie, oltre i disturbi epatici dei quali può essere potentissima causa, può decidere moltissime volte dell'onorabilità di casa vostra, della stima di una persona, della rottura d'un'amizizia. Il caffè non deve essere mai fatto dalla servità — deve essere esclusivo monopolio della padrona o della padroncina di casa. *Pour la bonne bouche.* — Sentite cosa ne disse Delille:

C'est toi, divin café, dont l'aimable liqueur,
Sans altérer la tête, épanouit le cœur!

.
Viens donc, divin nectar, viens donc, inspire-moi:
Je ne veux qu'un discret, mon Antigone, et toi!
A peine j'ai senti ta vapeur odorante,
Soudain de ton climat la chaleur pénétrante
Réveille tous nos sens; sans trouble, sans cahots,
Mes pensées plus nombreux accourent à grands flots:
Mon idée était triste, et aride, dépourvée;
Elle rit, elle sort, richement habillée,
Et je crois, du génie éprouvant le réveil,
Boir dans chaque goutte un rayon de soleil.

Un proverbio nostro dice che il caffè per essere buono si deve prenderlo *bollente, sedente* e che costì *niente*.

CANELLA.

(*Laurus Cinnamomum*, Cin. *Zeylanicum*
o *verum*).

Mil.: *Canella*. — Franc.: *Cinnamome*, *Canelle*. —
Ted.: *Zimmet*. — Ingl.: *Cinnamon*. — Spagn.: *Canilla*.

La Canella appartiene alla famiglia dei Lauri, è un albero sempre verde, ramosissimo (s'alza fino a 10 metri) del Ceylan, Borneo, Malabar e Martinica. È detta canella, quasi canna, del suo accartocciamento. Vien però chiamata Cinnamomo e Cinamo, che vuol dire *legno odoroso*. Quella del Malabar chiamasi pure *Laurus cassia*. La sua scorza, o corteccia, privata di epidermide e di sottostante tessuto è la droga da noi cono-

sciuta sotto il nome di *canella*, che, verde sopra l'albero, diventa bruno-rossa essiccando. A un odore aromatico, grato, penetrante, sapore caldo, piccante, zuccherino. Dà fiori in gennaio piccoli, numerosi, profumati, biancastri in pannocchia terminale. Si moltiplica per margote e da noi è vegetazione di serra calda. Nel linguaggio dei fiori e delle piante, significa: *Adorazione*. I giardini o boschetti di canella somigliano i nostri boschi cedui. Nel Ceylan la raccolta ascende a 140 chilogrammi ogni anno. La canella del Ceylan, i cui principi attivi sono solubili nell'acqua e nell'alcool, è giornalmente impiegata nella medicina, nella farmacia e nell'economia domestica. Nella medicina si associa utilmente alla china, all'assenzio, ecc., nella debolezza di stomaco, nelle diarree croniche, nell'ultimo periodo delle febbri atassiche o di tifo, nella salivazione spontanea, ecc. I farmacisti apprestano con essa gran numero di preparazioni, un decotto, uno sciroppo, una tintura, un'acqua distillata, ecc. di uso assai frequente, e bene spesso per coprire l'odore ed il sapore disagiata di altri farmaci. Tutti conoscono l'uso che ne fanno i profumieri, distillatori, caffettieri, e i cuochi nel loro laboratorio gastronomico. La canella è droga che si unisce a molti manicaretti, sì di carne che di verdura e frutta. È eccitante, tonica, cordiale. In commercio generalmente si trova quella della China, di Sumatra, di Cajenna o del Malabar, ma quella del Ceylan (di un colore cedrino-biondo, corteccia sottile, ravvolta in sé), detta anche della *Regina*, è la più apprezzata di tutte. Dopo quella del Ceylan viene in secondo rango, per bontà, quella di Cajenna: quella della China è l'infima. Si falsifica mescolandola con qualità inferiori, o con false canelle, o vendendola già spoglia del suo aroma. Predi più gravi si fanno colla *canella*

in polvere, con farine, polvere d'altri legni, mattoni pesti, ocra, sabbia, ecc. Dalla canella si ricava un olio volatile, aromatico, che serve per liquori e confetture. Dai fiori pure e dalle foglie si estrae un'acqua spiritosa. Col nome di *Cinnamomum*, fu conosciuta dagli antichi ed era, fra le altre droghe, articolo di commercio ricercato e prezioso. Tutti gli autori ne fanno menzione. Salomone parlando alla sposa, nei Sacri Cantici, le dice: *Emissiones tue ... cinnamomum cum universis lignis Libani* (Cap. IV, 14). — Plinio, dice che à ogni sua ricchezza nella corteccia « *Omnes in cortice dotem habent.* » Fu sempre ritenuto come un eccitante e riscaldante. S'adoperava per fare l'ipocrasso, detto quindi *Cinamomites* che è il nostro *cina brulé*. Si credeva corroborasse il cervello e giovasse alla vista. Gli Arabi la chiamavano *Querfe*, i Persiani *Darsini*. Gli Indiani ne usavano i rami a far corone per i vincitori. Lodovico Romano nel Libro VI *Delle Navigazioni* al cap. 4 dice che nell'isola di Ceylan, patria originaria della canella, è credenza che « il santo Adamo, dopo del peccato commesso, avere ivi col pianto et con l'astinenza, ricomperata la colpa, la qual cosa affermano con tale congettura che ivi si veggono ancora le vestigia dei piedi suoi di lunghezza di più di due palmi. » Il che si può credere pensando che Adamo doveva essere ben piantato.

CÀPPARO.

(*Capparis spinosa*).

Mil.: *Càpper*. — Franc.: *Caprier*. — Ted.: *Kappernstranch*. — Ingl.: *Capers*. — Spagn.: *Alcaparra*.

Il suo nome dall'arabo *Ka'bar*, che significa capo, perchè i bottoni dei fiori hanno la figura di piccole teste. Arboscello ramosissimo perenne, originario dall'Asia e venne per primo a Marsiglia, importato da quella colonia greca che la fondò. Dà in maggio e luglio moltissimi e grandissimi fiori bianchi. Il frutto è una bacca uniloculare di forma ellittica, lunga un pollice. Da noi vegeta benissimo sulle vecchie mura e tra le rupi dei colli esposte a mezzodi ed anche a settentrione, purchè riparate dai venti. Nel linguaggio dei fiori: *Sottitudine beata*. Nei vasi riesce a stento. Meglio che coi semi, si propaga con rami radicati, mettendoli in qualche crepaccio di muro vecchio e adattandovelo alla meglio con un poco di terra. Rivegeta ogni anno, se si avrà cura di tagliarne i rami al giungere dell'inverno sin presso le radici. Sonvi circa 30 specie di capperi conosciute, molte delle quali coltivate. In Arabia avviene una che cresce fino all'altezza di un albero. In Barberia, nei contorni di Tunisi e nella Provenza, tra Marsiglia e Tolone, se ne fa la coltivazione in grande. Anzi, nelle vicinanze di quest'ultima città, al principio di questo secolo se ne vedevano dei campi interi, e queste pianticelle si chiamavano *tapéniers*, ed il frutto *tapéne*. Il càpparo di Provenza è superiore a

quello di Tunisi. Il capparò piccolo è il migliore. Tutti conoscono l'uso dei capperi che sono i bottoni dei fiori, ed anche i frutti acerbi, che si lasciano appassire all'ombra per qualche giorno e si mettono nell'aceto poi e nell'acqua salata per condire alcune vivande o farne salse speciali.

Altro metodo, e più comodo, è quello di far essicare il capparò e conservarlo in luogo asciutto. Se ne mette in fusione nell'aceto il bastevole, pel bisogno immediato. Ventiquattr' ore bastano a farli rinverdire ed a renderli saporiti. Ai primi freddi si possono raccogliere anche le frondi, farle bollire alquanto all'acqua, acciò perdano l'amaro, e ben asciutte accomodarle con aceto e sale e serbarle, come il frutto, per le insalate. Il capperò è rammentato dalla Bibbia nell'*Ecclesiaste*. Gli antichi gli assegnavano molte virtù e ne usavano per cucina gli Egiziani ed i Romani, testi Dioscoride e Plinio che lo annovera fra i *frutti peregrini*. È stimolante e facilita la digestione. In medicina, si usa la cortecchia della radice e godette già riputazione specialmente nei mali di milza. In Algeria viene usato in decotto contro l'ischiale. Forse, là il capparò vi è più attivo che da noi; aveva però già notato Dioscoride che *bibitur utilissime in coxarum doloribus*. Esternamente, la radice contusa e cotta si applica come antissettica, cicatrizzante e stomachica. La scorza della radice vuolsi sia diuretica nel vino bianco. La scuola di Salerno ci raccomanda: *Sit tibi capparus solidus rubens subamarus*.

Salsa di capperi cruda. — La si fa con olio fine, capperi e sugo di limone — *cotta*, stemperate dell'inchioda in olio e burro a fuoco indi ponetevi capperi, prezzemolo trito ed aceto.

Crostini di capperi. — Si trituranò finamente del

capperi con acciughe, poco aglio, poca maggiorana, pepe, olio, sugo di limone. Indi distendete il composto su fette di pane abbrustolite e servite. (*Dumas*).

CARCIOFO o ARTICIOCCO.

(*Cynara scolymus*).

Mil.: *Articibech*. — Franc.: *Artichaut*. — Ted.: *Artichoke*. — Ingl.: *Artichoke*. — Spagn.: *Alcachofa*.

Il Carciofo, della famiglia dei cardoni, è un caule di 5 o 6 piedi, biennale, indigeno. Vuole esposizione meridionale, essere difeso dai freddi, terreno lavorato, asciutto, ricco. Ama molt'acqua, il gelo l'uccide. Si propaga per semi, getti, o meglio per polloni dei vecchi carciofi, in marzo ed aprile ed anche in maggio, in luna vecchia. Nel linguaggio delle piante: *Sei nofoso*. Il seme conserva la sua virtù produttiva fino a sei anni e più. È una verdura delle più delicate, sana, saporita e ghiotta. Quello che si mangia è il fiore immaturo, che è fatto a scaglie ed à la figura d'una pigna. Sono rinomati quelli di Genova, migliori quelli di Sardegna. Si mangiano tenerelli crudi con pepe ed olio, per antipasto, cotti all'olio, al burro, si lessano, si friggono impannati alla padella, alla grata, si accoppiano ad ogni piatto, ai quali servono anche di elegante e saporito ornamento. Sono nutrienti e contengono molto tannino. Se il carciofo è giunto alla sua perfetta maturanza e grossezza normale, lasciatelo riposare due giorni prima di mangiarlo, sarebbe troppo irritante. Va lavato in grand'acqua, e messo a cocere

in acqua bollente e salata, coperto solo per tre quarti, non lasciarlo stracocere. Il carciofo cotto all'acqua, freddo che sia, è eccellente coll'olio. Dei ricettacoli del carciofo cavasi amido.

Al carciofo i Greci profusero immense lodi. Teofrasto parlando di lui, in bottone o in gemma, dice: *radicem cinaræ tum crudam, tum coctam cibum gratissimum esse, et inter exquisitiores dapes recensentur*. Plinio ci tramanda che a *coquis celeberrimis diversimoda paratur*. Dumas, nel suo *Dizionario di Cucina*, insegna sedici maniere di encinare i carciofi. Galeno li calunniava come cibo bilioso: *præti succi est edulium*, e Brillat-Savarin, come afrodisiaco. Il sugo del carciofo, fu tenuto da Guitteau e Copermann come succedaneo all'aloe e drastico ad alta dose. Fu usato contro i reumatismi, le sciatiche, l'itterizia e come diuretico nelle idropi. Charrier, Otterbourg, Homolle ed altri lo consigliano nella cura della diarrea cronica, e suggeriscono di mangiarne crudi con olio, sale e pepe quattro o sei al giorno. È nemico assoluto dei cantanti ai quali annebbia la voce. Giova la decozione del carciofo a coloro che patiscono fetore sotto le ascelle, lavandosi con essa. Le foglie del carciofo fresco allontanano le cimici. Varrone insegna che a macerare la semente in sugo di rose, gigli, alloro si dà carciofi del sapore di questi. Un cronista napoletano ci tramanda che celebre per cucinare i carciofi fu Cleope da Vanafro. Vogliono che il nome di *Cinara* fosse quello di una bellissima ragazza che Giove, quando era lui al potere, mutò in artiglio e cardone, nome che ancor rimase a questi.

CARDONE o CARDO.

(*Cynara Cardunculus*)

Mil.: *Cardon*. — Franc.: *Cardon*. — Ted.: *Karde*.
— Ingl.: *Cardoon*. — Spagn.: *Cardo*.

Il *Cardone*, da *Cardo*, punta, pianta provvista di aculei, è un caule biennale indigeno nostro e della Francia meridionale. Nel linguaggio dei fiori: *Austereità*. Fa una pancocchia spinosa, non mangiabile, le cui punte rigide alquanto ricurve servono a cardare e garzare le sale e i panni, onde la parola scardassare. Ama terreno sciolto, grasso, profondo, si semina in marzo, aprile e maggio in luna vecchia; assai raro, si sarchia; s'irriga, se c'è l'ascelutta. Il seme a produzione fino a sette anni. Si taglia in novembre e si risepPELLISCE nel terreno, perchè diventi bianco e tenero e si salvi dal gelo. Del cardo si cibano le coste delle foglie, in inverno. È delicatissimo cotto al burro con cacio parmigiano, se tenero anche crudo con olio, sale e pepe od in insalata. Dà alimento leggero e poco nutriente. Avvene parecchie varietà: le più pregiate sono quelle del *cardo bianco*, e *cardo di Milano* e quella di *Spagna senza spine*. Anticamente era un prodotto della sola Sicilia. Oribasio nel libro 3 al Capo: *Della Bontà et malitia dei cibi*, dice, che chi cerca viver lungamente sano, deve fuggire l'uso dei cardi. Alcuni frati adoperavano i fusti colle foglie dei cardi per flagellarsi.

Il cardo ama il viso. Al contrario del carciofo, del cardo fu cantato:

Rende il cardo la voce allegra e chiara
Ma la sete ognor cresce al bevitore.

In Portogallo si afferma che il cardo, mangiato dagli asini, rende il loro raglio più limpido e sonoro.

Due proverbi sul cardo:

Se vuoi che il cardone faccia bon effetto,
Mangialo crudo con sale, pepe e olio perfetto.

Tant'è mangiar cardone senza sale,
Quant'è far col marito carnevale.

CAROTA.

(*Daucus carota*, *carota sativa*).

Mil.: Caròtola. — Franc.: Carotte. — Ted.: Gelbe Rabe. — Ingl.: Carrot. — Spagn.: Zanahoria.

Il suo nome dal greco *Daucus* che vuol dire bruciare, perchè i semi della carota si ritenevano molto riscaldanti. Vuolsi originaria dalle sponde del Mar Rosso. Nel linguaggio dei fiori: *bontà*. È una radice indigena annuale succosa, carnosa. Oltre la selvatica, abbiamo la varietà *bianca*, *rossa*, *violacea* e *gialla*. Da noi specialmente si coltiva la *rossa* e la *gialla*, ma la più stimata di tutte è la *bianca* o *moscatella*, che sembra essere lo *Staphylinos* di Galeno e di Dioscoride. Vuole terreno grasso e lavorato. Si semina alla fine di

marzo, e il seme à virtù produttiva fino ai 5 anni e più. In ottobre e novembre si raccolgono le radici e si custodiscono entro la sabbia per gli usi domestici, oppure si lasciano nel terreno, purchè ben esposto e difeso dal gelo. Nella seguente primavera si ottiene la semente. In Inghilterra e nel napoletano si coltiva in grande anche per foraggio ai cavalli. La carota è una verdura ricca di amido e di zucchero, che dà un cibo sano ed aromatico, che ingrassa. Piccola o grossa, fresca o conservata, la carota è sempre sana, agisce direttamente sul fegato ed è di aiuto a conservare la bella ciera. Il Tanaro, vuole che la parola carota venga dal latino *caro optima*, o da *caro radix*, perchè cotta in brodo nutrisce come la carne. Si fa cuocere colle carni per dar loro sapore, si mescola in molti intingoli, allegria la *busacca* milanese, serve di letto alle salsiccie, è la sorella, direi quasi la gemella, del Sedano: dove va l'uno, va quasi sempre anche l'altra. Si fa cuocere in acqua e brodo, tagliata a fettucce, si condisce col burro ed è eccellente piatto di verdura, si mangia in insalata. Colla sua polpa se ne fanno purée e torte, entra in molte salse. Le foglie verdi servono ad allontanare le cimici, mettendole nel pagliericcio o strofinando con esse le lettiere. La carota infusa nell'alcool dà un liquore nominato *Olio di Venere*. Se ne può cavare un'acquavite migliore di quella dei cereali. I suoi semi sono aromatici e lievemente stimolanti. In Inghilterra se ne fa un grato infuso teiforme. Nel nord della Germania sono usati nella fabbricazione della birra, le danno maggior grazia e forza. Gli Arabi li adoperano per fare buon alito e ritengono che il loro aroma rafforzi le gengive. Plinio e Dioscoride dicono che la carota mette appetito. Fin dall'antichità si dava ai convalescenti. Aretaeo lo consigliava

nell'elefantiasi. Più tardi ne usarono i medici contro il cancro e le ulcere, nell'asma, nella bronchite, fino nella tisi. È rimedio volgare nelle scottature. Esternamente, la polpa si usa raschiata cruda: internamente, il roob, lo sciroppo. In Turchia se ne preparano col suo succo biscotti e pane in polvere per i bambini.

Carote alla Panna. — Prendete sei carote grosse, raschiate, lavate e tagliate in fette sottilissime, lasciatele cuocere lentamente in una casseruola con burro, poco zucchero e una presa di sale e pepe rimestandole continuamente. In altra casseruola unite un'oncia di burro, un'altra di farina bianca, due bicchieri di panna, o latte e sale a sufficienza. Bollita che sia la panna per dieci minuti, versatela sulle carote e fate scaldare senza nuova bollitura.

In unido. — Tagliate, fate cocere in acqua per un quarto d'ora le carote, mettetele in casseruola, con burro, poco brodo, vino bianco, erbe odorose, sale, latte, unitevi un po' di sugo. (DUMAS).

Salsa di Carote. — Fate passare al setaccio la carota cotta ed unitevi a piacere aceto e zucchero.

Bodino di Carote. — Cocete, in acqua salata, la quantità voluta di carote e passatele allo staccio. Mettete a soffriggere in una casseruola un pezzetto di burro e gettateli dentro la purée di carote. Dopo cinque minuti di cottura aggiungetevi un bicchiere di vino bianco, due cucchiaini di zucchero, due amaretti e un mostazzino, pesti, la raschiatura di un limone, due mandorle amare pesti e tre tuorli d'uova, mescolate bene e lasciate che il tutto prenda consistenza ad un legger grado di calore. Freddata la massa unitevi quattro chiara in fiocca e versatela in uno stampo unto, facendola cocere a bagno-maria per mezz'ora con sopra un testò arroventato.

Torta di Carote. — Mantegazza dice che se nè può fare un'ottima torta facendo cuocere le carote in acqua salata, passandole allo staccio, asciugandole alquanto in una casseruola e aggiungendo poi fecola, fior d'arancio confettato, zucchero, ova (più tuorlo che albume) e burro. Fate cuocere in forma e servite allo zabaione.

CASTAGNA.

(*Castanea sativa*, o, *vesca*).

Mil.: *Castagna*. — Franc.: *Châtaigne*. — Ted.: *Kastanie*. — Ingl.: *Chestnut*. — Spagn.: *Castaña*.

Il Castagno, è un albero a foglia caduca, indigeno, dall'Europa meridionale. Ama terreno sabbioso, argilloso non adombrato da altri alberi, e più d'ogni altro il montuoso. Non viene a più di 800 metri al disopra del livello del mare. Fiorisce in luglio, dà frutti in ottobre e per loro teme il freddo. Si propaga per semina, avendo cura di immergere prima il seme per 12 ore nell'acqua satura di faliggine e noce vomica, o in olio bollito con aglio, acciò rimangano illesi dagli animalletti. Nel linguaggio dei fiori: *Sii giusto verso di me!* Il castagno, dicesi, portato a noi dall'Asia Minore al tempo degli imperatori romani, o dalla Sardegna, al dire di Bruyerius, e come leggesi in Ezio e Dioscoride. Le varietà principali, il *castagno* propriamente detto che fiorisce precocemente, il cui raccolto è quindi dubbio e dà un frutto piuttosto piccolo e poco saporito ed il *marrone* che è più grosso, più saporito e un-

triente, dal nome di *marrone* come si chiamava ai tempi di Eustazio. Il marrone si propaga per innesto sopra il castagno, perchè il marrone seminato produce nuovamente il castagno. Il castagno comincia a fruttificare cinque anni dopo l'innesto, e verso il 60.^a dà il massimo prodotto. Le piante non innestate, ritardano e sono meno produttive. A 150 anni comincia a deperire e raggiunge i 3-4 secoli. Il raccolto si fa quando alcuni pericarpi cominciano ad aprirsi, un ettolitro di castagne pesa 80 chilogrammi. La castagna fresca contiene 48 % d'acqua e 0,52 d'azoto — il marrone fresco 54 d'acqua e 0,53 d'azoto. — La castagna secca, contiene ancora dal 10 al 12 d'acqua e 0,77 d'azoto, ed il marrone secco contiene 1,17 % d'azoto. Si conserva la castagna nel proprio involucro in locali asciutti e ventilati o disseccandola sui graticci. Le castagne messe sui mattoni delle camere, marciscono presto e sono preda degli insetti. Si conservano più a lungo e saporite, facendole prima essicare alcun poco al sole. Il castagno dell'Etna avrebbe, secondo alcuni, 59 metri di circonferenza. La castagna, il qual nome si vuole venuto da *Castano Magnesia*, città della Macedonia, è la sposa del focolare, la ghiottoneria dei fanciulli, la dea delle chiacchiere e delle mormorazioni, l'amica del vino generoso e nuovo, ed è maritata in nozze morganatiche al dio Eolo. Un proverbio dice: *Non è da uom prudente mangiar castagne e poi star fra la gente.*

Ed un altro:

Oca, castagne e vino

Tieni tutto per San Martino.

È eminentemente farinosa, dà una sana ed abbon-

dante nutrizione. La lessata è più digeribile, irroratela di vino generoso, se non confà al vostro stomaco non ditene male. Mille le maniere di far cocere le castagne. A lessa dette *succiate* o *Ballotte*, cotte in poca acqua, sale, finocchio, anice, o con una pianta di sedano. *Lessate monde* (*peladei* o *pest*) sbucciate e cotte con o senza la loro peluria in acqua, sale ed erba bona. *Anseri* o *Vecchioni* (*Bellegott*) quando cotte a lessa, si fanno disseccare al fumo nel serbatoio, sotto la cappa del camino (*agraa*). Il nome di Bellegott viene da *bei* e *cott* (belli e cotti). *Bruciate* (*Borara*) cotte nella padella a fiamma. *Biscotti* (*Bescott*) varietà dei *Vecchioni*, si mettono a seccare col guscio e poi si tengono alcun tempo nel mosto. A questi appartengono i *cusi*, da Cuneo, loro provenienza, cotte in forno spruzzate di vin bianco, serbevoli per molti mesi, delicatissime. Le *Veronesi* (*Veronds*) così dette perchè tale maniera di cocerle, ci venne dal Veronese — e si cuociono nel forno o nella stufa spruzzate di vino, o con poco di burro in casserola. I marroni si fanno anche candire nello zucchero dopo essere stati arrostiti e si chiamano *marrons glacés* — è confettura da *dessert*. La castagna forma l'alimento principale dei montanari. Nel Siense se ne fa polenta, che nutrisca i più strenui faticatori, i quali, non avendo che acqua da bere, dicono scherzando che vivono: *del pane dei boschi e del vino delle noci*. Il *Castagnaccio* è una specie di pane, fatto con farina di castagna, pinocchi e uva. Fino dalla più remota epoca le castagne tennero il primato fra tutte le sorta di ghiande. Ateo, insigne medico di Antiochia, che le chiama *Sardinias glandes*, perchè le migliori qualità venivano dalla Sardegna, non si peritò a rilasciar loro il brevetto di *alimentum effatu dignum* — cibo di straordinaria celebrità — ma,

soggiunge che va alla testa — *caput tamen tentare*. Bello! quelle castagne che vanno alla testa... invece! Galeno, si capisce che non poteva digerirle e ne dice tocca: *Castane sive elixentur, sive astuantur, sive denique frigrantur, semper sunt pravae*. Il che vuol dire : comunque le ammaniate, sono porcherie. Plinio invece, di visceri a prova di bomba, dopo aver detto che dai Greci i marroni erano chiamati *Balani Sardi* (da *Balanos*, ghianda) testimonia che sono eccellentissime: *castanearum genere excellens*; e che *ceterius transmittuntur*, che è quanto, di facilissima evacuazione. Virgilio, più sibarita, le mangiava col latte: *Castane molles, et pressis copia lactis* (Egl., 2). Tiberio adoperava la parola *balanum* per indicare i vegetali più saporiti. Marziale (Epigr., 78, lib. I, ed. Turanum):

Mense nuncura si voles secunde
Marcantes tibi porrigentur una.
.....
Lento castaneis vapore tosta
Vinum te facies bonum bibendum.

Anche i Romani adoperavano la castagna per farne la farina e pane, come si fa ancora oggidì presso alcune popolazioni. La castagna è da fuggirsi da chi patisce il mal di pietra, soffre di ernie o vadi soggetto a coliche. Francesco Gallina, medico piemontese, forse da Cuneo, che fioriva all'alba del secolo XVII, raccomanda di mangiare le più grosse, — *perchè sono migliori di tutti i marroni, e se per lungo tempo si conservano si fanno più saporite*. E suggerisce alle ragazze bionde, di adoperare il decotto delle loro buccie per conservare il dorato dei loro capelli. È voce di scienza popolare, che mangiando le castagne crude,

si popoli la capigliatura di cavalieri erranti. Raccoglio per ultimo la spiegazione che mi fu data da un R. Padre Oblato di S. Sepolero a Milano, sulla espressione: *far marrone*. Egli dunque mi diceva, che viene da questo, che chi mangia i marroni difficilmente lo può nascondere e ne è quasi sempre sorpreso. Tutto per quello scandaloso matrimonio col dio Eolo.

Avvi un'altra castagna, detta *acquatica*, frutto d'una pianta annua, che cresce negli stagni e che richiede almeno 20 pollici d'acqua. Si avvicina alla castagna usuale, è però acre ed astringente. Gli abitanti della Carinzia e del Limosino (Francia) ne fanno anche pane. Dall'Asia, ci pervenne portata da Clusio, verso la metà del secolo XVI un'altra castagna detta *d'India*, o *Ippocastano*, cioè *castagna cavallina*. È la pianta dei pubblici passeggi, e dà frutti che somigliano le castagne, ma più grosse ed amarissime — vengono mangiate da alcuni animali: — nell'Annover si dà ai cavalli per cibo e nella Turchia a quelli affetti di bol-saggine e per rimedio. I chimici ne traggono un succedaneo della china. La sua corteccia gode virtù tonica febbrifuga. Se ne fa infuso vinoso, tintura ed amido. Raspate nell'acqua, servono assai bene ad imbiancare pannolini e nettare tessuti di lana. Se ne cava eccellente colla, che per la sua amarezza è la proprietà di allontanare gli insetti. Ridotte in farina se ne può far pasta cosmetica da *toilette* — rende la pelle netta e liscia. Il chimico Mousaint à trovato modo mercè una serie di bagni in acqua purissima, di spogliare questa castagna del suo principio amaro, e disseccata al forno, la sua farina è assai nutritiva e si presta a molti usi alimentari. L'Ippocastano fu portato a Vienna nel 1588 e a Parigi fu conosciuto solamente nel 1615.

Purè di maroni o castagne. Pelate i maroni o le

castagne, mettetele a scaldare nell'acqua, onde levar loro la seconda pellicola, poi fateli cocere in altr'acqua con sale, e ben cotti lasciateli asciugare e passateli al setaccio, come nel purè di patate.

(*La Baronne Staffe*).

Altra ricetta ghiotta assai. — Fate cocere i maron come se li doveste mangiare arrosto. Levate loro il guscio, togliete loro pure l'altra pellicola. Mettete i vostri maroni in un pignattino con un po' d'acqua e zucchero, lasciateli cocere per un quarto d'ora, lavateli, poneteli in un piatto bagnandoli di sugo di limone e spolverateli di zucchero vanigliato.

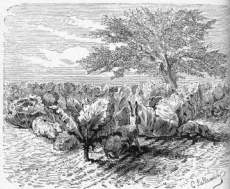
CAVOLO - VERZA.

(*Brassica oleracea sabauda*).

Mil.: Verz. — Franc.: Chou. — Ted.: Kohl. — Ingl.: Cabbage. — Spagn.: Col.

Il suo nome da *Brestic*, cavolo. È la pianta erbacea, annuale indigena che tutti conoscono. Vuole terreno lavorato, esposto, teme più il caldo che il freddo. Nel linguaggio delle piante: *Cecità*. Ve ne sono tante varietà, di *precoci* e di *tardive*. Le *precoci* si seminano in febbrajo e marzo per averli nella state, le *tardive* in aprile e maggio, si trapiantano in agosto, si raccolgono in autunno e nel verno; a salvare i cavoli dal bruco (gattine) circondarli da striscie di fusti di canapa. I semi del cavolo mantengono la loro virtù germinatrice per 6 e più anni. La varietà del *Gambas* (forse dal francese *Cloux Cabus*) *Brassica oleracea*

capitata, è meno saporita. Anche del *Gambàs* molte varietà. È distinto quello detto *Cavolo Cappuccio di Schneefurth* a testa enorme, a fusto cortissimo — merita d'essere introdotto da noi per la sua straordinaria grossezza, precocità e certa squisitezza. Non è a metter da parte quello di *Bruxelles a getti* e a



nulle teste, che a fusto elevato, intorno al quale sporgono tante verzette, ricercate per delicatezza di gusto in minestra, o per guarnizione. In Lombardia il paesello di Verzago, ripete il suo nome dalle verze che vi abbondavano saporite e rigogliose. Molto stimati in Francia i *choux de Milan* (*B. ol. bullata*). Il cavolo si

mangia in cento maniere — nelle minestre — nelle zuppe — in insalata — si mette negli intingoli — serve ad accompagnare i saldicciotti — a far polpette — si condisce come gli spinacci all'olio, al burro aggiungerli delle bacche di ginepro — se ne fa la così detta *cervata*. Il cavolo è più saporito quando è sentito i primi freddi. Non si deve tagliare col coltello, ma strappare le foglie colle mani, perchè il ferro gli toglie sapore e comunica cattive qualità. Troppo cotto è tenuto come indigesto e flatulento. Ama molto il burro e specialmente il lardo, va d'accordo colla carne di porco. Jacopo Albertazzi vuole che i cavoli si conservino meglio e più saporiti a seppellirli nella terra col focchio e le foglie rivolte all'ingiù e le radici all'insù (lib. III, 54). Da solo il cavolo vale niente, onde il proverbio: *El car na còcol, naa scerza*, per dire che vale nulla. I cavoli crudi servono alla preparazione di quelli erbacei fermentati che si conservano e si mangiano chiamati *Sauer-Kraut* (erba acida) cibo prediletto dei Tedeschi e del quale Marziale:

Nec tibi pallentes moveant fastidia caules
Nitrata viridis brassica fiat aqua.

Moltissimo fu scritto sui cavoli. Dai Greci furono detti *Cramben* da *Coramben*, nocivi agli occhi, e perturbatori del sonno e però fu detto:

Dentibus atque oculis creditur esse nocens.

Tale il parere di Galeno che asseriva:

Cramben repetitam mortem afferre.

Plinio li maltratta e Catone ne canta le lodi. I Romani, un bel di cacciarono da Roma tutti i medici che rimasero esiliati per lunghissimo tempo e Catone il censore, assicura che i Romani si curarono da ogni male coi cavoli. Varrone salvò, mercè loro, la sua famiglia dalla pestilenza. È un fatto che il cavolo è antiscorbutico.

Crispino, medico valentissimo, scrisse un volume sulle virtù del cavolo, accomodandolo per medicina ad ogni infermità. In alcune città della Grecia il cavolo era in venerazione, perciò giuravasi sulla testa del cavolo. La più celebrata specie presso i Greci ed i Romani, era la verza nostra, detta *appiana*, benchè fossero conosciute e coltivate anche le altre specie. Nel bon tempo antico, i cavoli erano un contraveleno ai funghi velenosi, cotti con pepe davano molto latte alle balie e molta voce ai cantanti, il loro seme nel brodo di carne era un toccasana per tisiici. Il cavolo, come le minestra dei nostri nonni, faceva diventar alti i ragazzi e la scuola di Salerno dice:

*Jus caulis solvit, ejus substantia stringit
Utroque quando datur, venter laxare paratur.*

Oggi, la foglia del cavolo non serve più che come cataplasma, e il suo gambo è molto usato a far correre le celebrità che si squagliano.

Saner-Kraut. — Tagliate a liste sottili le verze o gambusi, poneteli in un vaso, salandole bene per ogni strato e si comprimano con grosso peso lasciandole così per 24 ore almeno, indi levate e spremute bene, si mettono a cocere in casserola con bon sugo o brodo, e dopo mezz' ora di cottura, vi si aggiunga un

po' d'aceto con qualche grano di ginepro e si termini lentamente la cottura che deve essere non meno di quattr' ore.

Concia per le cerze. — Le verze amano il lardo, onde questo si pesterà con aglio e prezzemolo assieme e si metteranno nella pignatta ove bollono le verze per condarle.

Nota. — A far perdere al cavolo l'orribile odore che emana nel farlo cuocere, mettete nella pignatta un involtino di tela con entro mollica di pane, o carbone di legna. Se si lava una seconda volta nel prepararlo, in acqua leggermente acciata, se ne aumenta il sapore. Si fa cuocere nell'acqua bollente e salata e tenete coperta la pignatta, a fine che la cottura sia rapida — sia nella rapidità della cottura il segreto della sua bontà.

I proverbi sul cavolo:

Cavolo lanzo e ciccia pigiata.

Chi mangia i tronchi dei capocci nutrisce pidocchi.

Chi è del pepe ne metta sul cavolo.

Cavolo riscaldato e frate sfrattato non fa mai bono.

CECE.

(Cicer Arientinum, C. Sativum).

Mil.: *Scioger*. — Franc.: *Pois-chiche*. — Ted.: *Erbse*.
— Ingl.: *Chick-pea*. — Spagn.: *Garbanzos*.

Il suo nome, che viene dal greco, significa *Forza*. Altri lo vogliono dal latino *cicer*, da *ciendo urinam*, onde fu cantato: *Cit, cicer extergit*, ecc. Pianticella

annuale, indigena, della Spagna e dell'Italia. Si semina in aprile e maggio in buona esposizione, fiorisce dal giugno al luglio, si raccoglie alla fine d'agosto. La virtù germinativa si conserva fino ai 6 anni. Plinio (libro 18. cap. 12), vuole che non si semini se prima non sia stato immerso per qualche tempo nell'acqua grassa del letame o fatta col metter del letame nell'acqua.

Da noi scarsamente si coltiva perchè cibo piuttosto grossolano. È comune invece nella Siria, nell'Egitto ed in altre regioni orientali. Nel linguaggio delle piante: *Sei villano*. — Ve ne sono due varietà: la *bianca* e la *oscura*, migliore quest'ultima. È coltivato pure in Spagna, dove entra come primario ingrediente nella loro *olla podrida* e lo chiamano *garosanca*, e dove viene d'una grossezza e bellezza rimarchevole. Sono i ceci fra i legumi più difficili a cocrsi, e però si devono mettere in bagno d'acqua la sera prima e farli cocere molto, con acqua piovana, e se con quella di pozzo, mettersi della cenere, saranno più teneri e coceranno più presto. Da noi si mangia tradizionalmente colla carne porcina il dì dei morti, costumanza che risale agli antichi Romani, in memoria del ratto delle Sabine. Nel genovesato, colla farina di cece mescolata ad olio, sale ed acqua, se ne fa *torte/lacci*, ed un'altra pasta, detta *panizze*, che si frigge o si mette in stufato. Il cece è menzionato dalla Bibbia al libro dei Re — e racconta che quando Davide giunse agli accampamenti di Galaad, venne offerto a lui e al suo seguito, tra le altre cose, *frizum cocer*. — Galeno ne parla come di cibo rusticano. I Mauritani ne andavano ghiottissimi. Dioscoride assicura che il cece dà bel colore alla faccia. Gli antichi ponevano questo legume a segno d'incorruttibilità. I Persiani ne usano anche oggi come rinfrescativo. Vogliono che contenga molto acido

essalico e sia eccellente contro i calcoli, una volta almeno aveva tale virtù con quella di rafforzare la voce. Tra i vari legumi che si usano per adulterare il caffè, il cece è forse quello che meglio degli altri gli si avvicina, per cui in Francia lo chiamano *café français*, il quale caffè, invece da noi, si chiama semplicemente *brand de scisger*.

Il cece, dette il nome alla famiglia romana dei Ciceroni, che fu illustrata dal più fecondo oratore della lingua latina, il quale per soprappiù ne aveva uno bellissimo in cima al naso. Onde il poeta per lui cantò:

Quae tibi magnificum peperere legumina nomen,
Nomen sunt, Cicerone, nunc quoque grata tuo.

Nei Vespri Siciliani, coloro che non sapevano pronunciar ceci, si uccidevano; era il riconoscimento di un francese, che rispondeva: *sesi*.

CEDRO.

(*Citrus Cedra*).

Mil.: *Cedraa*. — Franc.: *Cédrat*. — Ted.: *Ceder*. —
Ingl.: *Ceder*. — Spagn.: *Cedro*.

Pianta sempre verde, della famiglia degli aranci e dei limoni, coi quali divide l'origine e la maniera di coltura. Coltivasi molto in Italia, nella Provenza e nel Portogallo. Resiste al freddo più dell'arancio e del limone. Nel linguaggio delle piante significa: *Costanza*. Il frutto del cedro, altrimenti detto cedrato, è più

grosso del limone, è oblungo, rugoso, di color giallo-verdognolo, à scorza spessa, aromatica e tenera, polpa alcun poco acidula. Ve ne ànno cinque varietà. La parte usata è la scorza, che si candisce e si confetta in grossi spicchi, che tagliati in piccoli pezzi, servono in cucina per condire frutta giuleppate, per mettere nelle *charlotte*, e al confetturiere per regalarne il panettone ed altre paste dolci. Lo si unisce pure ai pezzi duri del gelati e nella mostarda. Crudo non è buono. Dal frutto intero si distilla l'*acqua di tutto cedro* che si fabbrica a Salò, celebrata come cardiaca, aromatica, antispasmodica, e indicata maggiormente nelle affezioni nervose, che le signore del secolo passato poetizzavano col nome di vapori. Dalla scorza si cava anche un olio essenziale prezioso e grato come l'*essenza di Neroli*. I semi, al pari di quelli del limone e dell'arancio, servono a fare emulsioni amare. Del resto, fu sentenziato: *Medica mala quidam, nec mala, nec medica*. Il nome suo vuolsi derivi dal torrente Cedron della Palestina. Secondo Teofrasto Eresio, sarebbe originario dalla Persia; Dioscoride chiamandolo *cedro-mela*, lo farebbe venire dalla Media e dalla Siria, e lo suggerisce alle puerpere. Vetruvio tramanda che dal cedro se ne cavava un olio che serviva a preservare dalla carie e dalle tignuole i libri e le altre cose che con quello si ungevano, onde quel verso di Ovidio: *Nec titulus minio, nec cedro cartha notetur* (Trist., 1). Del resto, la storia del cedro si confonde con quella dell'arancio e del limone. I famosi cedri del Libano nulla ànno a che fare con questo cedro, essendo essi della famiglia del pino (*pinus cedrus*).

CERFOGLIO.

(*Chaerophyllum*, *Scandix cerifolium*).

MIL.: *Cerfeu*. — Franc.: *Cerfeuil*. — Ted.: *Käbel*.
— Ingl.: *Chervil*. — Spagn.: *Perifollo*.

Il suo nome viene da *chailron*, giocoso, allegro e da *phylton* foglia. Pianta erbacea, annuale, originaria di Sparta, che si avvicina al prezzemolo, à però foglie più larghe e ricciute. Si trova spontaneo nella Valtellina e si può seminare tutto l'anno in terreno fresco e ombroso. Il seme produce dai 2 ai 6 anni. Tutta la planticella à odore aromatico e gradevole, sapore anisato che cresce col crescere della pianta, che perde col disseccarsi. Si coltiva per uso culinario e si adopera come condimento nei brodi, nelle vivande e nei legumi, massime nell'insalata. I semi vengono usati in distilleria e per confetteria. L'odore del cerfoglio allontana le formiche, e l'ombrello del cerfoglio *syloestres* dà una tinta gialla. Nel linguaggio dei fiori: *Assenza*.

Questa pianta aromatica gode fama medicinale. Facilita le funzioni digerenti, è antitissica e antierpetica. Secondo Biett giova nelle malattie di fegato, e secondo Deval in quelle degli occhi. Plinio ci assicura che i semi del cerfoglio erano molto in uso ad Atene — ed il commediografo Aristofane fece ridere, tutta la platea ed il *loddione*, accusando la madre di Euripide, che a quanto pare era un'ortolana, di scamottare altre erbe col cerfoglio. Dovrebbe essere odiato dai professori perchè è una delle ghiottonerie degli asini.

In Francia si coltiva il cerfoglio tuberoso (*Chœr. bulbosum*), la cui radice somiglia alla carota, di polpa bianca-giallastra, benissimo a mangiarsi. La durata germinativa del seme è d'un anno. Si semina in autunno o primavera. Non reclama che un po' d'acqua se il terreno è asciutto. Matura in luglio, e, quando le foglie si seccano, si raccolgono le radici, le quali sono più saporite, se stagionate in luogo sano e difese dal gelo. La loro carne è farinosa e zuccherina, d'un gusto aromatico particolare.

Il proverbio dice:

Con aceto, sale, pepe ed olio
È bono anche il cerfoglio.

CICORIA.

(*Cichorium Endivia*).

Mil.: *Zuccoria*. — Franc.: *Chicorée*. — Ted.: *Endivien*. — Ingl.: *Chicory*. — Spagn.: *Endivia*.

Nel linguaggio dei fiori: *Temperanza*. Il suo nome forse dall'arabo *chikouryk*. Il Tanara dice che il nome di cicoria viene dal greco *cio*, vado — e *chorion*, campo, vale a dire: cresco e mi trovo nei campi. Pianta erbacea, annuale e bisannuale, originaria dell'Europa, Barberia e Indie Orientali. Si semina da febbrajo a settembre. Vuole terreno soleggiato e ricco. Ve ne anno due specie — a foglie lunghe amarognola, e la cicoria scariola a garzolo o grumolo (*scirou*) a foglie quasi tonde di sapore leggermente amaro; il

seme dura 10 anni. Si educano pure nelle cantine per averne foglie più bianche, o rosse e più tenere. La selvatica, detta da noi *zuccoria selvadega* (*intybus*), è la *leontodon* (dal greco *leon*, leone, e *odous*, dente). — In franc.: *Pissenlit*, ted.: *Löwenzahn*; ingl.: *Dandelion*; spagn.: *Diente de leon* — cresce nei luoghi umidi sabbiosi, e viene adoperata al principio della primavera come insalata, è amarissima. Della cicoria si mangiano tanto le foglie che la radice; è più digeribile quanto più tenera. Da noi si ciba cruda, ma in Francia si fanno molti piatti caldi. Si può metterla nelle zuppe e minestre e usarla generalmente quando è scottata nell'acqua bollente come gli spinacci. La cicoria fu detta dai latini *ambuleja*, dagli egizi *cicorium*, e dai greci *Aedynois*. I Magi, popolo del Caucaso, per la grande sua utilità la chiamarono *chreston* e *pancratton*. Galeno l'odiava e Virgilio la trovava molto amara. — *Et amaris intyba fbris* (Georg.). — Fino dalla più remota antichità venne considerata come un rimedio depurativo e tonico. A scopo medicinale, è da preferirsi la selvatica.

La cicoria è pure antiscorbutica. Il dottor Baudens, medico capo della spedizione in Crimea, dichiara che ad essa va dato il merito di aver salvati i soldati dallo scorbutico: « Fortunatamente la *Crimee est la terre promise du pissenlit!* » così nel suo rapporto. Per i bambini se ne prepara ancora uno sciroppo disostruente. Nell'Olanda, nella Fiandra e in alcuni dipartimenti francesi viene coltivata in grande, onde colle radici torrefatte, fabbricarne quella *porcheria* che si chiama *caffè di cicoria*, che è invaso tutto il mondo. Chevallier dice che la sola Francia ne consuma annualmente sei milioni di chili. Le prime fabbriche di caffè di cicoria furono fondate in Olanda nel 1772. Anche questo viene

falsificato con fondi di caffè, con terra, fave torrefatte, ecc. Dalla pianta della cicoria se ne cava una tintura gialla. Uno scrittore francese del 600 ci tramanda che le signore nobili ne bevevano il decotto onde diventar belle e di colore allegro.

Due ricette di Dumas:

Ragout de chicorée. Faites blanchir à l'eau bouillante, mettez dans l'eau froide, égouttez, divisez — mettez dans la casserole, mouillez avec bouillon et beurre, liez avec farine — servez avec croûtons frites.

Chicorée à la crème. Épeluchez, ôtez en tout le vert — lavez, égouttez, faites blanchir avec du sel, mettez-la rafraîchir dans l'eau fraîche. Après dans un casserole avec beurre, faites cuire un quart d'heure pour la dessécher, versez petit-à-petit deux verres de crème, ou lait réduit, ajoutez muscade rapée, sel et laissez bien cuire.

Proverbi sull'insalata:

Insalata ben salata, poco aceto bene oliata.

L'insalata non è bona nè bella
Se vi manca la pimpinella.

Quello che gatto non mangia, io non mangio.

Una bona insalata è il principio d'una cattiva cena.

L'insalata non à sapore
Quando manca il primo fiore.

L'insalata vuole il sale da un sapiente, l'aceto da un avaro, l'olio da un prodigo, va rimastata da un matto e mangiata da un affamato.

Chi la insalata vuol gustare, colle mani la deve mangiare.

Vuol bona insalata? Da belle mani sia rivoltata.

E forse questo proverbio è del secolo scorso, venuto dalla tavola di Luigi XIV dove toccava alla dama più bella rimestare l'insalata colle sue graziose *menottes*.

CILIEGIA.

(*Prunus Cerasus*, *P. Marasca*, *Cerasus vulgaris*
C. Sativa).

Mil.: *Sciarsa*. — Franc.: *Cerise*. — Ted.: *Kirche*. —
Ingl.: *Cherry*. — Spagn.: *Guinda*.

Albero indigeno dell'Europa meridionale, a foglia caduca, originario dall'Egitto. Dà fiori rosei in aprile, frutti in maggio e giugno. Si moltiplica per semi, margotte, divisioni, innesto. Nel linguaggio dei fiori e piante: *Promessa*. Due le sue varietà principali: La *ciliegia*, propriamente detta, col picciolo piuttosto lungo, polpa consistente e dolce — della quale la varietà a *pasta soda*, più grossa delle ordinarie, la *duracina*, che a Firenze è chiamata la *Ciliegia Pistoiese*, da noi, *Gaïfion*, nome pervenutoci dalla Svizzera francese, dove si chiama pure *Gaïfions*. I francesi la chiamano *Bigarreau*. E la *marasca*, o *amerana* si rossa che *nera* (*cerasus acida*) con picciolo più corto, polpa meno consistente, sapore aciduletto, la cui varietà più bella e più preziosa è nome volgare di *Marensoni*. In Piemonte si chiama *Griotte*, dal francese *agriote*, quasi acerba. Noto pure il *Cerasus acutum*, visciola, ciliegia, marenella de' nostri monti, delle quali il proverbio: « Mille visciole non son bastanti ad una casa, ed una cerasa è di vantaggio ad una città, » e l'altre;

« Del mediei nemiche son le marenelle. » La ciliegia è il primo sorriso della primavera. Sì la ciliegia, che l'amarasca, mature sono sanissime, rinfrescanti e non fanno mai male. Giovano nelle affezioni gottose e calcolose. La Scuola Salernitana dice:

Si Cerasum comedas, tibi confert grandis dona:
Expurgat stomachum, nucleus lapidem tibi tollit.
Hinc melior toto corpore sanguis inest.

Si conservano essiccate per l'inverno, si fanno cocere e fresche ed essicate, se ne fa giulebbe e la così detta *marenata*, o zuppa di amarasche, che cotte nel vino con zucchero e droghe, si versano sul pane. Facendole fermentare, se ne ottiene una specie di vino, non forte, ma gradevole. Distillandone il succo già fermentato, misto a noccioli contusi e a qualche porzione di foglie ammaccate, abbiamo il così detto *Kirchen-wasser* (acqua di ciliege). Il migliore è quello della Selva Nera e del Voralberg, dei quali luoghi se ne può dire il principale prodotto. Se ne fabbrica pure nella Savoia francese e nelle nostre Alpi. Unito a spirito di lamponi, alcool, zucchero e ad una certa quantità d'acqua, si ottiene il *Maraschino*, specialità della Dalmazia e propriamente di Zara. Macerando le marasche e distillandole con vino aleatico, aromi e zucchero, si fa pure dell'eccellente *Ratafia*, celebre quello d'Andorno, almeno così si diceva una volta. I gambi o peduncoli, costituiscono un volgare rimedio diuretico. Se ne fa decotto in proporzione di 30 grammi in un litro d'acqua. Plinio asserisce che il primo che introdusse in Italia il ciliegio fu Lucullo l'anno 680 dalla fondazione di Roma, e ve lo portò da Ceresunto, città sulla spiaggia del Mar Nero: *Cerasi ante victoriam Mithridati-*

cum L. Luculli non fuerit in Italia. Può essere che da Ceresunto, dove, a detta degli scrittori il ciliegio era superlativo, avesse il suo nome. Ma che il ciliegio ce l'abbia portato Lucullo è una delle tante *boite romane*. Un certo Dillio Sifnio, ricordato da Ateneo, che viveva molto prima di Lucullo, sotto il regno di Lisimaco, uno dei generali di Alessandro il Macedone, parlava già delle ciliege della Campania coll'acquolina in bocca. Nelle torbiere di Dax, nelle Lande, si riconosce perfettamente il tronco del ciliegio. Chi ne volesse sapere di più, legga la *Cersalogia medica* (Basilea, 1717), monografia scritta dal celebre Dollfuss.

Frà Bonvesin da Riva, nel suo libro *Delle grandezze di Milano*, ci tramanda che nel 1288, alla stagione delle ciliege, « da metà maggio a metà luglio ne entrarono » a volte in città, la mattina, più di sessanta carra. « Oh! la beata abbondanza d'altri tempi! Ed oggi gelsi, gelsi, gelsi! e bigatti, bigatti, bigatti!

Ad indicare un individuo che si posa a uomo serio e d'importanza, il popolo milanese dice: *el par quel che gh'è faccaa el piccòl ai scires*. E dalle ciliege abbiamo pure il proverbio:

I disgrazi e i parell hèn come i scirès.

Adree a vouna ghen ven dèa.

Vino di ciliege nere. — Ogni chilo di ciliege occorrono 800 grammi di zucchero e 6 litri d'acqua. Si pestano le ciliege col nocciolo in un mortaio, dopo si mettono in un recipiente collo zucchero e si lasciano fermentare per 8-10 giorni, indi si spilla il liquido e si passa allo staccio e si mette in bottiglie.

Zuppa di ciliege o marasche. — Fate sciogliere in un litro di vin rosso due ettiagrammi di zucchero se si

tratta di ciliege, e tre se marasche, un po' di canella, qualche chiodo di garofano e la scorza verde di mezzo limone. Al primo bollorè toglietene la schiuma, e con essa le droghe ed il limone. Addensato il sugo, gettateli dentro le ciliege e le marasche (nella dose di un chilo) dopo d'aver loro tolto i noccioli. Dopo alcuni subbogli versate il tutto su delle fette di pan francese. Servite questa zuppa fredda e ghiacciata.

NB. Il recipiente sia di terra e mai di metallo, che dà cattivo gusto ai frutti.

CIPOLLA.

(Allium carpa).

Mil.: *Scigòlla*. — Franc.: *Oignon*. — Ted.: *Zwiebel*.
— Ingl.: *Onion*. — Spagn.: *Cebolla*.

Il suo nome dal latino *carpa*, o *capite*, capo, perchè è la maggiore fra le capitato della specie. Bulbo bisannuale conosciuto che vuolì originario dall'Egitto, ma realmente la sua patria è sconosciuta. La si è trovata allo stato selvaggio anche nell'Himalaya. Ama terreno sostanzioso ma leggiero. Si semina da febbrajo a maggio in luna vecchia, fiorisce in giugno e luglio, matura in autunno, e si conserva per tutto l'inverno. Nel linguaggio dei fiori: *Sp'a*. Si semina pure in estate ed autunno per averle nella successiva primavera. Chi desidera avere cipolline giovani ne semina ogni 15 giorni fino ad agosto irrigandole, e quando sono della grossezza d'un dito mignolo si trapiantano. La semente conserva la virtù di germogliare per tre anni. Molte va-

Netà — le *fonde* e le *depresses*, le *blanche* e le *rosse* o *gialle*. Da noi più ricercate per sapore sono quelle di Como ed in particolar modo quelle di Brunate. È questa una radice importantissima che fa la sua comparsa cotta e cruda nella ciottola del contadino, e, sotto mentite spoglie, forma la base di tanti manicaretti e salse squisite, che si imbandiscono alla tavola del ricco. È condimento ed alimento. Nella cucina milanese la cipolla è come l'aglio uno dei principali suoi ingredienti. Per molti è indigesta cotta, per altri cruda, per altri ancora e cruda e cotta. Vogliono che tagliata a pezzi e lasciata alcun tempo nell'acqua perda la sua acidine e riesca molto dolce. La cipolla fu dagli Egiziani elevata agli onori della divinità. Fra tutte le cipolle era celebre l'*ascolonia*, così detta da Ascalone, castello della Giudea, dove venivano d'una grossezza e bontà straordinaria. Nelson e Vittorio Emanuele la mangiavano cruda in insalata ed era uno dei loro cibi prediletti. Fino dall'antichità la cipolla cavava le lagrime, per cui quando vedevasi alcuno piangere, si diceva, teste Aristotele *De problematibus*: « A mangiato, e à odorato le cipolle. » Fu ritenuto anticamente come un cibo callido, massime se cruda e le si conferivano molte virtù. Donava bel colorito al viso, aiutava la digestione, promuoveva l'appetito, guariva dalle morsicature dei cani:

Appositas perhibent morscos curare caninos
Si tritas cum melle prius fuerint et aceto.

Così la Scuola Salernitana. Ammaccata e ridotta in pasta fu usata contro la sordità, la tigna, le erpeti, delle scottature e punture delle vespe, se ne fece pomata per i calvi:

Contritis capis, loca decudata capillis
Sape fricans poteris capitis reparare decorem.

Tale il precetto salernitano, sentito il parere di Dioscoride, Galeno e Tralliano. Ma s' avvertano i divoratori di cipolle che mangiandone in quantità, fanno doler la testa, mettono sete, li fanno diventar rossi come i peperoni, promovono loro la saliva e più di tutto fanno perdere il *nomine patris: rationem ledunt*. Galeno le proibiva ai letterati. Di tutto questo però, la scienza moderna, che è scettica, crede un bel nulla. Si limita a dire che la cipolla è un efficace diuretico e che, applicata fresca alla cute, è un energico rubefacente. In Francia, oggigiorno, la si dà ai bambini nell'epidemia del croup e della difterite, la si ritiene eccellente nei reumi e nelle malattie di stomaco. Il sugo della cipolla fa sparire le lentiggini. Gli ortolani di Napoli adoperano un'infusione di cipolle a cacciare il bruco dai cavoli. La sapienza popolare ad indicare coloro che, come disse il Manzoni, sono semplici come i serpenti, dice:

Doppi come i scigilli de Comm.

Un epigramma di Marziale dice:

Poichè la moglie ài vecchia,
Poichè la fibra ài molle,
Nulla puoi far di meglio
Che di mangiar cipolla.

Corrono sulle cipolle varii proverbi:

Nè cipolla dolce, nè porco bianco.

Chi à vitello in tavola non mangia cipolle.

Chi è uso alla cipolla non vada ai pasticci.

Chi mangia scalogne e... vento.

Chi mangia scalogna assai dorme e mal si segna.

Un poeta, odiatore delle cipolle, certamente un bolognese, cantò così della cipolla:

Sebbene il depravato gusto, o la bisogna
Fan, che si mangi in villa la scalogna,
Fuggir si deve come rìa carogna,
E lasciarla a chi suona la zampogna.
Chi ne mangia, assai dorme e mal si segna,
Si lamenta del capo e de la rognà;
Il dir ch'abbia virtude è una menzogna:
Solo à di bon che rima con Bologna.

CITRIOLO.

(*Cucumis sativus*).

Mil.: *Cocùmer*. — Franc.: *Coscombre*. — Ted.:
Gurke. — Ingh.: *Cucumber*. — Spagn.: *Peprino*.

Varrone dice che *cucumis* viene da *cucumeres a curvitate dictos, quasi circumcimeres*, cioè che desumono il nome dalla forma. Nel linguaggio dei fiori: *Goffaggine*. È pianta annale originaria dall'Oriente o meglio dalle Indie. Ama bon terreno a mezzodì, larghe irrigazioni, i semi durano fino a 10 anni. Ad ottenere grossi frutti si svetta la pianta dopo fiorita. La semente

si fa nascere su letto caldo e si trapianta in aprile in luna vecchia. Avvene molte varietà: Il *bianco grosso*, da insalata, il *piccolo*, per aceto, il *giallo precoce*, il *fondo a pelle ruggine ricamata*, che à carne fina bianchissima, il *verde lungo inglese*, quello d'Atene, ecc. Il citriolo à odore suo proprio, raccogliasi il frutto acerbo, o mal maturo, e ridotto in fette si mangia in insalata con olio, aceto, sale e pepe. I piccoli si mettono in conserva nell'aceto, per mangiarli colla carne a lessa. I citrioli, per molti sono indigesti, per molti altri, rinfrescanti. Se cotti amano il lardo. Si fanno farciti come le zucche e servono come guarnizione. Dei citrioli tutti ne dissero male. Fu sempre reputato un cibo difficile a digerirsi. Galeno voleva che si abolisse dai cibi dell'uomo, come la più iniqua delle vivande, e Plinio asseriva che gli restava sullo stomaco fino al giorno dopo. Nerone ne era ghiottissimo e Tiberio ne mangiava ogni giorno, ma cotti. I milanesi per dire che una cosa val poco, hanno il proverbio: *la var trù cocàmer e 'na peveron*. E per dare dell'imbecille ad alcuno lo chiamano *un cocàmer*. I citrioli erano una delle dolci rimembranze egiziane degli Ebrei nel deserto.

Una ricetta di Dumas:

Concombre à la poulette. Faites blanchir les concombres, coupez-les, mettez-les en casserole avec beurre, une pincée de farine, sautez-les, mouillez-les avec eau, sel et poivre, faites-les cuire et réduire, mettez du persil aché, muscade — liez avec jaunes d'œufs et de crème, faites cuire, sans laisser bouillir et servez.

CORIANDOLO.

(*Coriandrum sativum*).

Mil.: *Coriandol*. — Franc.: *Coriandre*. — Ted.: *Coriander*. — Ingl.: *Coriander*. — Spagn.: *Coriandro*.

Il coriandolo, o *coriandro*, o *cimicina*, è pianta annua, originaria dell'Oriente e della Grecia, che passò in Italia e nella Francia meridionale, ove si è resa quasi indigena, e dove si coltiva negli orti. Si propaga per semi in aprile, si raccoglie in settembre, cresce dai 30 ai 90 centim., à foglie verdi chiare, fiori bianchi e porporini in maggio e giugno. Nel linguaggio dei fiori significa: *Merito nascosto*. Il suo nome coriandolo dal greco *coris*, cimice e da *ambiano* rintuzzare, perchè rintuzza la vista. I suoi grani freschi e le foglie verdi anno un odore disgustoso di cimice, massime quando fa nuvole e piove, per cui è anche chiamata: *erba cimicina*. Essiccati sono gradevolissimi, aromatici, stimolanti. Entra il coriandolo nella composizione di molti liquori, in ispecie del *Gin*; serve come droga di cucina ed è condimento aromatico presso i popoli del nord. L'adoperano per aromatizzare la birra, lo mescolano al pane, lo masticano dopo il pasto, per facilitare la digestione, espellere le flatulenze e rendere gradevole l'alito della bocca. Gli Spagnuoli mettono le foglie del coriandolo nella zuppa, alla quale danno un sapore molto forte, e le mangiano pure in insalata. I medici gli assegnano virtù toniche, astringenti. Si amministra in infusione nell'acqua bollente e nel vino. Rivestiti i

coriandoli di zucchero se ne fanno confetti. Pestati e fatti cocere nell'acqua a densa decozione, servono contro le pulci spruzzandone le lettiere ed il suolo. I coriandoli, hanno dato il nome a quei proiettili di farina e gesso che negli ultimi giorni del Carnevale insudiciano le vie, le case e gli abiti dei Milanesi. Gli antichi consideravano il coriandolo, allo stato verde, come erba velenosa, atta a produrre vertigini, sonnolenza, demenza. Varrone ci tramanda che il coriandolo trito e misto ad aceto serviva per conservare le carni nell'estate presso i Romani. La manna degli Ebrei somigliava al seme bianco del coriandolo del quale ne aveva pure il gusto (Ex., 16, 31) il che è confermato anche nel *Libro dei Numeri* (17, 7), tranne che ivi si aggiunge che la manna aveva anche il sapore del Bdelio, albero babilonese, trasudante una specie di gomma aromatica, ricordato pure da Plauto (*Curc.*, Sc. 2, a. 1) *Tu crocum, tu casta, tu bdellium.*

CRESCIONE.

(*Cochlearia officinalis, aquatica, lepidium*).

Mil.: *Crésson*. — Franc.: *Cresson*. — Ted.: *Cresse*. — Ingl.: *Cress*. — Spagn.: *Mastuerzo*.

Il Crescione è erba indigena dell'Europa, che fiorisce da maggio a luglio (fiorellini bianchi) in luoghi per lo più umidi, lungo i ruscelli, i fiumi, le rocce. Ama l'esposizione del nord e si risemina da sé. Nel linguaggio dei fiori: *Piangere*. I semi durano fino a 5 anni. Fornisce una saporita e sana insalata; per alcuni è però

indigesta; meglio mescolarla alla cicoria. La si cocc anche per zuppa e minestra, ma cotta perde molto della sua virtù. I rami fioriti, principalmente le foglie danno sapore acre amaro-gnolo che rammenta il ramolaccio, e sfregate mandano un odore forte, penetrante. È eminentemente antiscorbutica, e giova nelle affezioni antiasmatiche o catarrose, nel reumatismo cronico-erratico. Contiene poca materia nutritiva, eccita l'appetito ed al dire del Comi, è un rimedio per l'emeralopia ossia lesione della vista, che consiste nel non poter distinguere gli oggetti che quando sono illuminati dal sole. Il succo serve pure a togliere la xerostia, altro nome difficile, che significa secchezza dei capelli. I francesi ne fanno guarazione all'arresto, e conserve, elisir, ecc. In Romagna si chiama *conei*. Scaligero, alla vista del crescione, pativa le convulsioni.

DATTERO.

(*Phoenix dactylifera*).

Mil.: *Dattier* o *dattol*. — Franc.: *Dattier*. — Ted.: *Dattel*. — Ingl.: *Date*. — Spagn.: *Dátil*.

Il Dattero, o Dattilo, è il frutto della palma orientale, albero sempre verde della Barberia, Egitto, Giudea, Siria, America meridionale e di molte parti dell'Africa. È diritto, arriva fino ai 40 metri d'altezza, e talvolta all'età di 300 anni e può portare più di 100 chilogrammi di frutto. Il suo legno è amaro e il frutto dolce. Da noi è pianta da serra calda. Si propaga per

semi, che con molto calore nascono dopo 6 settimane. Non dà frutti che dopo moltissimi anni. Il suo nome dal greco *Dactalos*, dito, perchè questo frutto rassomiglia l'ultima falange delle dita. Nel linguaggio delle piante significa: *Riconciliazione*. Le sue bacche, e frutti nocciolosi oblungi, che danno le sue sommità, sono quelli che noi chiamiamo datteri. Si mangiano freschi e secchi — i freschi sono meno sani. A noi pervengono essiccati e a bon mercato. È frutto saporito e di facile digestione, da *dessert* quaresimale. I migliori sono quelli d'Alessandria d'Egitto. Si condisce dai confetturieri — serve a fare uno sciroppo zuccherino e a prepararne, colla fermentazione, un liquore inebbricante, una specie di nettare o vino che una volta in Oriente era riservato ai soli sovrani. In Oriente il dattero è condimento di pane, e cibo ai quadrupedi. Col semi torrefatti del dattero, si prepara un caffè in Francia, che per la sua innocenza può collocarsi al limbo. In medicina è adoperato come pettorale, raddolcente. Bonastre ottenne dai datteri, succilaggine, gomma, zucchero e albumina. Il midollo della palma si mangia come un ghiotto boccone. Il calice dei fiori è adoperato come vaso da bere. I rami della palma, lavorati, si distribuiscono coll'ulivo, nella domenica chiamata *delle Palme*, in ricordanza dell'entrata trionfale del Salvatore in Gerusalemme. Le sue foglie servono a fabbricare corde, gomene, stuoje, cesti, ecc. In Spagna e Sicilia avvi la palma, ma in proporzioni molto modeste e i suoi frutti non riescono mai o quasi mai a maturanza. È questa la *Palma* che si dava ai vincitori delle battaglie — è di questa che ancor oggi corre il detto: *Acere la palma, conquistare la palma*. Del dattero ne parla Paolo Egineta e Senofonte nel 2.^o libro della *Spedizione di Ciro*, che li cita come un cibo

divino, riservato ai soli ricchi. Molti soldati di Alessandro il Grande ci avevano lasciata la pelle per averne fatto delle *pelli*. Fine d'allora si candivano perchè i freschi eran fin d'allora ritenuti indigesti e nocevoli ai denti — tanto che appena mangiato, si sciaquava la bocca. Dei datteri si dice:

Chi li pianta non li mangia.

Chi pianta datteri non mangia datteri.

DRAGONE.

(*Artemisia dracunculus*).

Mil.: *Estragon*, *Dragon*. — Franc.: *Estragon*. — Ted.: *Dragon*. — Ingl.: *Terragon*. — Spagn.: *Estragon*.

Artemisia da *artemos*, sano, per le sue qualità medicinali. Arboscello indigeno. Vuelsi originario della Siberia, è perenne, ma ogni due o tre anni bisogna cambiarlo di posto, altrimenti intristisce e muore. A fiori piccolissimi e si propaga separandone le radici. Nel linguaggio dei fiori: *Basto a me*. Le foglie e l'estremità tenere dei rami si mischiano all'insalata e principalmente alla lattuga. Essendo molto aromatico e piccante dà pure sapore alle carni. Col dragone si aromatizza l'aceto, al quale comunica un grato sapore. Il dragone è sempre stato considerato un sano e gratissimo profumo culinario. Dioscoride ne parla e i Greci ne ornavano i loro orti. Eccita l'appetito, dissipa le flatulenze e provoca la salivazione.

Dumas dà questa ricetta per fare l'aceto a l'estragone :

In tre litri d'aceto (meglio il bianco) mettete 750 grammi di foglie di dragone *impassate all'ombra*, con un sacchettino di chiodi di garofano e zeste di limone — chiudete bene il vaso e mettete al sole per quindici giorni. Passate per tela spremendo il dragone e filtrate. Limpido, conservate in bottiglia.

ENDIVIA.

(*Cichorium Endivia*).

Mil.: *Indivia*. — Franc.: *Endive*, *cicorée*. — Ted.: *Endivie*. — Ingh.: *Endive*. — Spagn.: *Endivia*.

L'Endivia è sorella germana della cicoria; con lei divide la patria e la maniera di essere coltivata. È caratterizzata dalle foglie più o meno frastagliate e ricciute e dalla loro radice grossa e breve in confronto della cicoria. Nel linguaggio dei fiori: *Non sono sola*. S'imbianca, quando è giunta ad una certa altezza, legando le foglie intorno al gambo. Si conserva anche d'inverno ricoprendola con stuoje, ecc. Si mangia cruda in insalata ed anche cotta a modo degli spinacci, ecc. (Vedi ricetta in *Cicoria*!).

ERBA AMARA.

(*Balsamita Suaveolens*, *Tenacetum vulgare*).

Mil.: *Erba amara*, *Erba S. Peder*, *S. Maria*, *della Madonna*. — Franc.: *Tanaisie*. — Ted.: *Rainfern*. — Ingl.: *Tansy*. — Spagn.: *Tenaceto*.

Erba perenne, originaria dalla Giudea e dall'Egitto, vuole terra buona, esposizione solare. In estate dà fiori gialli. Nel linguaggio dei fiori: *Mi rallegri*. Se ne fanno quattro varietà. I semi durano due anni ma si propaga in primavera separandone le radici. Impedendo la pianta di fiorire, si prolunga fino all'autunno la produzione delle foglie, e del loro gusto primitivo. Le foglie di quest'erba si mettono nelle frittate e le rende più digeribili e gustose, si mescolano ad altre verdure e si fanno cocere. Coltivasi nei giardini. In Egitto è usata come tonico, a virtù vermifuga. Dioscoride, Teofrasto e Plinio ne fanno menzione.

FAGIOLO.

(*Phaseolus vulgaris*).

Mil.: *Fusciu*. — Franc.: *Haricot*. — Ted.: *Bohne*. — Ingl.: *French-bean*. — Spagn.: *Habichuela*.

Phaseolus dal greco *Phaselos*, navicella, alla cui forma s'avvicina il fagiolo. Il Tanara, dice che la parola fagiolo è dal latino *phaseolus*, perchè pervenne

DOTTOR ANTONIO. — 7

da Phaso, un'isola di Grecia. Pianticella annuale fecondissima e originaria dalle Indie Orientali, che dà il legume indigeno del fagiolo. Prospera nei terreni freschi e sostanziosi, ma viene quasi dovunque. Teme il freddo e perciò si semina tardi in aprile, e, nei terreni forti, anche in maggio. Sono tre le varietà principali: l'*arrampicante*, il *nano* ed il *fagiolo dell'occhio*. La varietà di Spagna (*Phaseolus multiflorus*) arrampicante, a grossissimi frutti violetti o bianchi saporitissimi, si può seminare da metà luglio a metà agosto, produce fino ai primi geli. Fra i nani, avvi il primaticcio (*Phaseolus nanus*), eccellente. Pregiato e saporito è anche il tondo (*Phaseolus sphericus*), detto da noi *bortotti*. La prima brina uccide il fagiolo. Dei fagioli si mangiano i semi freschi e secchi, e l'involucro loro, quando sono immaturi, che sono i *cornetti* (fagiolini). Questo legume nutriente, fornisce grande tributo alla cucina, ma è più o meno flatulento a seconda della qualità, quantità e degli stomaci. Vuol essere ben cotta, e cocetelo in acqua piovana o mettetevi della cenere. I migliori sono i verdi e teneri. Colla farina del fagiolo, si tentò farne del pane, mescolandola a quella di frumento, ma riesce pesante, compatto, indigesto. Cotto il fagiolo, passato allo staccio e liberato dalla buccia, è digeribile assai, perchè è la buccia la parte indigesta. Il fagiolo accompagna il riso, e fa l'allegria del *mine-strome*, è d'ornamento gratissimo alle salsiccie, ai piatti d'umido, se ne fa eccellenti *flan*, punto indigesti. Il fagiolo non ama molto condimento, perchè secondo il parere della Cuciniera di M. Francisque Sarcey, *porte son beurre avec lui*. L'insalata di fagioli è per gli stomaci robustissimi. I *cornetti* si mangiano cotti con burro, panna e insalata. Si mettono in aceto come i citrioli. I cornetti si devono scegliere teneri, piccoli,

senza grani già formati. I fagioli sono conservati nello stato di loro squisita succolenza, se vengono colti prima della loro perfetta maturità e se si fanno essicare all'ombra, nel loro guscio ed al sicuro d'ogni umidità. Virgilio nella *Georgica*, I. lo mette fra i cibi da villano:

Si vero viciamque feres vilemque phaeolum.

Columella lo mette fra i migliori legumi. I sommi Sacerdoti dell'Egitto avevano proibito ai loro credenti questo cibo, e Pitagora, professore di filosofia, non voleva che i suoi scolari ne mangiassero, onde avere il silenzio necessario nella scuola. Lionbruno, grammatico, nella sua *Cronica*, dice che Clorinda da Ello, bresciana, fu la prima che cocesse fagioli freschi con la scorza, aggiungendovi aglio, aceto e sedano.

Proverbi sul fagiolo:

I fagioli fanno vento.

Fagioli e castagne arrosto, se n'hai mangiato, stammi di scoto.

Conservazione dei cornetti. — Si leva loro il filo, si scottano nell'acqua bollente con poco sale, poi si levano e si mettono in quella fredda e si fanno asciugare alla stufa o all'aria, ma all'ombra e si conservano in luogo asciutto. Bisogna sieno teneri. Si fanno poi rinverdire nell'acqua tepida e mettonsi a fuoco nell'acqua fredda.

Fagioli saltati. — Se i fagioli sono verdi, gettateli nell'acqua che bolle. A metà cottura aggiungetevi del sale e un piccolo pezzo di burro. Toltili dall'acqua e lasciatili sgocciolare, metteteli caldi ancora in una caseruola con burro misto a prezzemolo trito, sale, pepe

e un po' di sugo di limone. Fateli saltare e serviteli su d'un piatto caldo. Se i fagioli fossero secchi, converrebbe farli bollire nell'acqua per più lungo tempo, gettandoli in essa quando è ancor fredda. La stessa regola vale per i fagioli da mettersi nella minestra. In tal caso l'acqua nella quale bollirano deve essere buttata via, perchè essa acqua, più che i fagioli, cagiona indigestione e flatulenze.

Cornetti allo zabajone acido. — Cotti in acqua salata i cornetti, già rimondati, lasciateli sgocciolare in un crivello e poi disponeteli sopra un piatto. Tirate intanto a densità in una casseruola a fuoco, due tuorli d'ova, con due cucchiaini di zucchero, due gusci d'aceto e due di acqua, avvertendo che non si elevi il bollore. Versate questa specie di zabajone sui cornetti e serviteli ancor caldi.

Cornetti alla Dama. — Cotti nell'acqua mettete in casseruola, burro, prezzemolo e cipollotta tagliata fina. Dileguato il burro, mettetevi i cornetti, e dopo pochi minuti al fuoco, aggiungetevi un po' di farina, brodo, poca drogheria e sale. Fate bollire finchè sieno quasi asciutti e prima di servirli aggiungetevi rossi d'ova stemperati nel latte, e dopo un poco, un dito d'aceto. Incorporate e servite.

FAVA.

(*Vicia faba, faba sativa*).

Mil.: *Fava, bagiana*. — Franc.: *Fève*. — Ted.: *Garten-Bohnen*. — Ingl.: *Broad-bean*. — Spagn.: *Haba*.

Vicia da vicia, che si attorciglia, o con più ragione dal greco *faga*, mangiare, perchè gli antichi ne man-

giavano prima d'ogni altro legume. La fava è legume annuale, originario del mar Caspio e della Persia. Vuol terreno argilloso, sostanzioso, a mezzodi. Si semina d'autunno a febbrajo. Due varietà: la *luceruenga* e la *marzuola* detta *cavallina*, più piccola. Celebre la fava di Nizza. Nel linguaggio dei fiori: *Corbellare*. La fava fresca, che da noi si chiama *bagiana*, si mangia in minestra. Secca si macina e serve anche pel bestiame, e conserva la virtù germinante per sei anni. La fava è feculenta e flatulenta, deve essere mangiata di rado e tenera. La fava specialmente secca, è cibo da carrettiera. E il più grosso dei nostri legumi mangerecci. Gli inglesi dicono che tutti i feculenti fortificano, la fava più d'ogni altro, e quegli agricoltori hanno un proverbio che dice: Cavallo che mangia avena parte bene, ma quello che mangia fave ritorna meglio. I gusci delle fave sono diuretici: 200 grammi di questi in un litro d'acqua, bolliti per due o tre ore, danno uno dei più valenti diuretici. I fiori sono ottimi per le api. Le fave secche si mettono a cuocere in acqua fredda. Le galline che mangiano le fave, fanno l'ovo col guscio molto fragile.

I Fenici ne facevano pane e furono i primi che la introdussero da noi. Nella Bibbia troviamo che la fava dava la farina da mischiarsi con altri grani a far pane (Ezech.). Gli scrittori greci e latini la raccomandavano come cibo gratissimo ai giumenti. Varone e Columella ne parlarono, ma mai come di cosa idonea al cibo dell'uomo. I Latini presero il nome di *Faba* dai Falisci, popolo dell'Etruria, abitanti a Falerio, oggi Montefiasco. Essi la chiamavano *Haba* e poi, per corruzione, i Latini *Faba*. Da *fabā* venne pure la parola *fabula*, ad indicare una cosa gonfiata, onde *fabula*, una piccola *cala* — e *fabarū* i cantori, perchè questi mangiavano

le fave ad irrobustire la voce, e cantavano delle frottole. Ermolao Barbaro scrive che a' suoi tempi nell'Insubria e nella Liguria i venditori di fava andavano gridando per le strade: *bagiana, bagiana!* donde forse derivò a noi il nome di bagiana. Nel Veneto, ai Milanesi si dava l'epiteto di bagiani, che da noi significa babbel. Fino dalla antichità la fava serviva nel comizi per la votazione. La bianca era segno di assoluzione, la nera di dannazione, teste Plutarco. Da qui, ne venne che la parola fava servisse per dire suffragio, voto ed anche favore. Pitagora diceva *essere proibito mangiar le fave* — cioè vendere i voti. Oh! quante fave mangiano i deputati! Vogliono inoltre che Pitagora proibisse la fava, perchè insegnando che le anime dei trapassati trasmigrano nei corpi degli animali, e come nella fava trovandosi spesso dei vermi, temeva che i suoi scolari mangiassero i parenti o gli amici loro. El era tanta la sua eloquente filosofia, che la storia ci tramanda, che il suddetto Pitagora, persuase perfino un bue a sortire da un campo di fave. Il che però, secondo i mormoratori di quel tempo, non impedì a Pitagora di cibarsene lui e di dover morire appunto in un campo di fave.

La *cicia faba maxima* era detta la *fava dei morti*, epiteto superstizioso in uso, prima che la medesima fosse introdotta in Roma. Al tempo di Asclebiade si credeva necessario, come prova di morte reale, di porre in bocca del morto tre fave ed ivi tenerle per 48 ore. Ingrassate, le ponevano in terra coltivandole con cura e devozione, perchè in quelle fave doveva germogliare la vita del defunto, nella cui bocca aveva incominciato il germoglio e ciò serviva a constatare pure il reale decesso. Dalla fava ebbe nome la onorata e guerriera famiglia dei Fabi romani, dei quali Plinio scrive, che in una rotta ch'ebbero i Romani coi Vajenti, furono

trecento che lasciarono la vita solamente di questa famiglia. Onde quei versi :

Sum faba: si docti me damnant Pythagorei,
At magnis Fabius nomina tanta dedi.

I proverbi sulla fava :

Fava e mela, col'acqua allega.

Fave cotte, fan star male tutta notte.

A fabis abstineto.

Ne edas allia et fabas.

Uno stornello :

Fior di fava,
Le parlava d'amor e lei scappava.

Zuppa di fave. — Fate levare il bollore a tre litri di sugo d'olio, gettatevi dentro mezzo litro di fave, lasciatele bollire a lento fuoco. A metà cottura conditeli come segue: Mettete a friggere qualche cucchiaino di olio con qualche foglia di salvia trita, poco prezzemolo trito, due acciughe stemperate — preso che abbia il color d'oro versate questo condimento nelle fave che bollono e ultimatenne la cottura per zuppa.

FICO.

(*Ficus carica*, *F. sativa*).

Mil. : *Figh*. — Franc. : *Figue*. — Ted. : *Feige*. — Ingl. : *Fig*. — Spagn. : *Higo*.

Il Fico è albero a foglie caduche, che cresce spontaneo nel mezzodi d' Europa. Viene in tutti i terreni, desidera posizioni calde, soleggiate, asciutte, difese dai venti, teme soprattutto i balzi di temperatura. Si propaga per margotte, polloni, tallee. Non ama essere tagliato, perchè avendo tessuto a fibre rade, facilmente ne soffre per l'acqua che vi può penetrare, e quando è necessario bisogna ricoprire il taglio con mastice, catrame, ecc. Comincia a dar frutto il terzo anno. Se ne conoscono 62 varietà, tra le quali, alcune non mangiabili e velenose. Il nome di Fico, dal greco *phyo*, produrre, a cagione della sua fecondità, e nel linguaggio delle piante significa pure: *Fecondità*. I fichi primaticci sono chiamati *floroni*, e sono i frutti il cui germe era già sul ramo nell'autunno precedente. Maturano in luglio, e sono meno saporiti dei tardivi ed autunnali. Tranne un gran gelo, il fico dà un prodotto quasi sicuro. In Italia e negli altri paesi meridionali, dà un frutto che è un vero sciropo fisso e profumato. Per farlo essicare, scegliere le varietà precoci. L'essicamento al forno, lo rende meno bello e meno saporito. Il fico frutto, contiene il 65 per cento d' acqua. Nell'Africa e nel Levante vi sono piante che danno fino a 300 chilogrammi di fichi. In China è chiamato *cheudze*; fresco, è il colore dell' arancio; secco, prende la

forma rotonda e s'infilà, come da noi il rosario; si conserva dolceissimo e prezioso per i viaggi. I rami teneri del fico e le sue foglie staccate dalla pianta, come pure il gambo del frutto immaturo, al luogo della rottura tramandano un sugo bianco, lattiginoso, che è alquanto corrosivo, e serve a cagliare il latte, e come rimedio volgare a guarire i porri della pelle. Il legno del fico è assai leggero e s'adopera per certe particolari industrie. Le foglie rigide e di un verde carico, sono adatte a pulire i vetri ed i cristalli. La decozione di dette foglie, ridona il colore alle stoffe di lana, scolorate per lavature. Il *Sicomoro*, sul quale è salito il piccolo Zacheo per vedere Gesù, è la varietà *fico moro*, o *fico d'Egitto* e di *Faraone*. È altissimo, cresce a Rodi, nella Siria ed in Egitto, dove è indigeno. Dà frutti dolciastri, tre o quattro volte l'anno. Il Fico si mangia fresco ed essiccato ed è sempre cibo nutriente, sano e peccorale. Sono celebri quelli di Calabria, Sicilia e Smirne. Si usa mangiarlo col prosciutto, col salame. Se ne fa ghiotta frittura, imboraggiandoli sbucciati, con ova e pane. Se ne fa perfino salame. La buccia è indigesta, onde il proverbio: *All'amico pela il fico e la persica al nemico*. Frate Ambrogio da Cremona asseriva che perchè il fico sia meritevole da portarsi in tavola, dev'essere perfetto, cioè deve avere il collo torto, l'abito stracciato e l'occhio lagrimoso. Per la colazione sceglieva quelli che la mattina per tempo trovava bucati dagli uccelli. Forse da lui quel proverbio: Il fico vuol avere collo da impiccato e camicia di furfante, che nel nostro dialetto suona così: *El figh per vess bell, el dev vess lung de coll e rott de pell*, perciò il Marino lo descrive col verso:

Pendente il capo e lacera la spoglia.

L'abuso, anticamente, non solo si credeva regalasse colliche, ma procurasse sudore e generasse pidocchi, rogna ed altre sordidezze. *Generan anche i figli assai pidocchi*, cantò il Fagioli. Il fico è boccon ghiotto anche per gli uccelli.

Te furas spoliant, spoliant te rostra volucrum
Dulcedo, o ficus, te tua persequitur.

Il Beccafico parla di lui :

Cum me ficus alit, cum pascar dulcibus uvis
Cur potius nomen non dedit uva mihi?

Il fico ingrassa più d'ogni altro frutto. Apicio ingrassava i porci coi fichi secchi. La Scuola Salernitana ne canta le lodi così : *Scrophæ, tumor, glandes fici cataplasmate cedunt, Junge papaver ei, confracta foris trahit ossa*. Tutti gli scrittori greci ebbero pure lodi per il fico. Era tradizione che fosse la passione di Ercole. Platone era soprannominato *l'amante delle uve e dei fichi*. Galeno, che non mangiava frutto alcuno, aveva delle tenerezze pel fico e per l'uva, che chiamava *menso inutili*, e ne proclama le virtù, tra le quali *vocis splendorem facere*, però soggiunge che fa venire la pancia obesa e cita ad esempio i custodi delle vigne, gli ortolani, onde forse l'altro proverbio : *salvare la pancia per i fichi*. Gli Ateniesi ne tenevano sacra la pianta, che fu loro portata da Naxio Dionisio-Filippo, padre di Perseo, in Asia cibò il suo esercito coi fichi, e Plinio difatti racconta che in molti luoghi il fico teneva luogo di pane. In Sicilia fu portato da Titano Oxilon, figlio di Osio. Dai Greci si mangiavano pure in insalata e il volgo li faceva essicare salati al

sole. I Persiani ed i Greci erano ghiottissimi del fico secco. Lo cocevano colla maggiorana, l'issopo ed il pepe, e lo davano anche ai malati. Gli atleti si rinvigorivano coi fichi a prepararsi alla lotta. Si vuole che Mitridate, a sicurezza del veleno che prendeva, mangiasse fichi secchi con ruta e sale, quale antidoto. Se ne faceva pure un liquore vinoso, che chiamavano *Sycites* o *catorchites*. Fu sotto il fico che furono trovati i due fondatori di Roma, mentre erano allattati dalla lupa, che dal nome del fico, *Ruminal*, presero il nome di Romolo e Remo. Svetonio ci riferisce, che ad Augusto piacevano sommamente i fichi freschi, e che li mangiava anche prima di cena: *Ficos virides biferas maxime appetebat vescebaturque ante cenam*. Cap. 7. I fichi presso i Romani erano impiegati a provocare lo sviluppo del fegato nei volatili. Fra i piatti, che Orazio numera, nella Satira del Banchetto, figura il fegato di un'oca bianca, nutrita da molto tempo con fichi grassi. Pierius sosteneva che il nettare, l'ambrosia degli Dei, era il sugo del fico. Ippocrate nel libro 2 De Dieta, dice: *Est et ficus cum cibis bona et merocum cinum abipsa*. Cioè, di bergli sopra del vino, tutto all'apposto del nostro proverbio: *al fico l'acqua ed alla pera il vino*. La tradizione vuole che la calata dei Normanni si debba al fico, che erano golosissimi di provarne la tanto decantata bontà. Tramanda la storia romana, che il 7 luglio, una fantesca, salita su di un fico selvatico, s'accorse che i Galli, che assediavano Roma, erano ubbriachi ed immersi nel sonno e ne avvertì i Romani, che li sorpresero e ne fecero macello. Dopo di che, in onore di Giunone, sotto le ficale selvatiche, celebraronsi dalle schiave e dalle libere unitamente le *Nonæ Caprotinæ*, o feste delle serve. Scrive infine il Simonetta, che al suo tempo, in Padova, un garzone

mangiò 40 libbre di fichi al padrone, *et poi si morì etlico*. Castor Durante fece un poema sul fico nel 1617. La tradizione vuole che Giuda si appiccasse ad una pianta di fico.

Fico d' India (cactus opuntia vulgaris. Ficus Indica). — È originario dall' India e dall' Africa, da noi cresce in Sicilia e nelle provincie meridionali, in luoghi asciutti ed aridi. È un alberetto dal 2 ai 3 metri, che vive fino ai 50 anni, dà fiori giallastri, frutti rosei da agosto a dicembre, della forma del fico. Contengono una polpa refrigerante, salubre, mangiabile, purchè se ne sputino i semi, e rende l'orina color rosso sangue. Sono alquanto scipiti. Le sue foglie tagliate a metà ed applicate sulle parti dolenti per artrite e pleurisia, danno spesso ottimo risultato. Sono adoperati per fabbricare alcool e forniscono una salsa che per il povero sostituisce quella del pomodoro. Se ne fa pure mostarda, e se ne estrae una materia colorante color cremisino.

NB. Per conservare il fico bisogna essiccarlo al sole.Coglierlo sul meriggio in giorno soleggiato, ben maturo — ed essiccarlo il più presto possibile — guardarlo dall'umido, dalla pioggia, e rimuoverlo e rivoltarlo spesso. Scegliere le qualità primaticcie per godere del sole ancor forte e caldo.

I proverbi sul fico:

Ognuno è amico di chi à bon fico.

I fichi di sopechie fanno la febbre.

Il fico è bene quando viene, l'uva quando passa.

Meglio pan duro che fico maturo.

Fici cadunt in os comedenti.

Aspetta il villano sul fico e all'osteria l'amico.

Quando il villano è solo sopra il fico,
Non è parente alcun, nè bon amico.

FINOCCHIO.

(*Meum anethum, Foeniculum officinalis*).

Mil.: *Fenocc.* — Franc.: *Fenouil.* — Ted.: *Fenchel.*
— Ingl.: *Common, or, Sweet fennel.* — Spagn.: *Al-
naja.*

Planticella vivace, aromatica, originaria della Siria. Nel linguaggio dei fiori: *Forza, robustezza.* Cresce spontanea nei luoghi aprichi e soleggiati, ama terra grassa, esposizione calda, frequenti innaffiamenti. Si semina da febbrajo a luglio, dà fiori gialli. Si coltiva come il sedano negli orti, è annuale e bisannuale, i semi durano 4 anni. La varietà selvatica è più forte. Il *Finocchione* è il finocchio dolce d'Italia, il romano. Il *Foeniculum piperatum*, o finocchio arancino, è raro fra noi, ma spontaneo e coltivato nelle regioni meridionali d'Italia. È celebre il finocchio di Faenza e di Forlì. I teneri germogli, detti anche *finocchini*, si mangiano come erbaggi da tavola, crudi all'olio e pepe, cotti con burro, come il cardo. A Napoli e Sicilia i teneri germogli si mangiano nelle zuppe e minestre. Il seme detto anche *erba bona*, è droga di cucina e di pasticceria. Si adopera a dar sapore alle carni porcine allo spiedo, ai pesci fritti, alle salse, si fa bollire colle castagne. Serve alla preparazione dell'aquavita, dà bon alito, e in alcuni paesi lo mettono perfino col tabacco nella pipa. Onde il Varchi disse:

Tu se' bono e fresco e secco, stato e verno
Gli è ben ingrato chi sue lodi tace.

La parola *fœniculus* dal greco, vuol dire dissipare, scacciare i venti, onde la Scuola Salernitana: *Semen fœniculi pellit spiracula cœli* — il quale verso non mi permette tradurre. In tedesco suona così:

Der Fenchel samen treibt und jagt
Die Gänge des Hintertheils mit Nacht.

Il finocchio è eccellente contro le flatulenze e nelle malattie di petto, è stimolante e tonico. Dioscoride ne parla a lungo. Anticamente si attribuiva al finocchio grande virtù sulla vista, e Plinio asserisce persino, che le serpi mangiandone lascino colla pelle la loro vecchiezza. I gladiatori mettevano il finocchio nelle vivande per rinforzarsi e di finocchio se ne incoronavano i vincitori. I vecchi napoletani lasciavano ogni cosa pel finocchio, onde quel verbo *infinoocchiare*. I Latini cominciavano il pranzo coll'ovo (da ciò il proverbio *ab ovo*) e finivano colla mela, che poi venne surrogata dal finocchio per lasciare alito buono. Nel finocchio alligna un verme che riesce micidiale; abbiamo tuttora il proverbio a Roma: *Guardati dal malocchio e dal verme del finocchio*.

È meglio cacciarsi un occhio, che mangiare il verme del finocchio.

Tra due mela il finocchio e un centellin di vino, ti fa il fiato e il celabro divino.

Dio vi guardi dalla tosse,
Dai capelli e barbe rosse,
Da quei ch'hanno solo un occhio
E dal verme del finocchio.

FRAGOLA.

(*Fragaria vesca*).

Mil.: *Magiostra*. — Franc.: *Fraise*. — Ted.: *Erdbeere*. — Ingl.: *Strauberry*. — Spagn.: *Fresa*.

Pianticella erbacea perenne, indigena, originaria delle Indie. Vuole terreno sciolto, fresco, concimato con materie vegetali, preferisce esposizione non molto soleggiata. Si moltiplica per rampolli. Se ne conoscono nove varietà. Quella coltivata da noi è la *bifera*, spontanea dei nostri boschi e monti. Il suo nome, dal vecchio verbo *fragare* (*odorem emitto fragando*), oleggare, d'onde la parola *fragantia* e la nostra *fragante*. Nel linguaggio dei fiori: *Bontà perfetta*, *Delizio*. Tutti conoscono la bellezza graziosa, la bontà salubre, il delicato profumo di questo primo bacio del sole alla terra. È uno dei frutti più preziosi, che abbondanti e spontanei somministrano i nostri monti. L'artificiale coltura ben riuscì a produrne di più appariscenti e grossi e ad acclimatarne di esotici, come la *Grandiflora* del Surinam e la *Chiloensis* od *Ananas* (introdotta in Italia nel 1774 dal maresciallo conte Della Torre, di Rezzano, castellano di Parma, ecc.) dell'America — ma non ad eguagliare le modeste, non meno che scavissime fragole che apporta alla città la graziosa montanina. Si mangiano sole, con zucchero, rhum, vino e latte, il quale è da sconsigliare perché gli acidi del frutto facilmente lo coagulano, al dire dei medici. È molto digeribile ma poco nutriente. Con opportuni processi se ne fabbricano conserve, sciroppi per gelati, ecc., un li-

quore vinoso ed un'acqua distillata, usata come cosmetico e come aromatizzante. La radice, i gambi e le foglie hanno virtù astringente e può usarsene il decotto nelle diarree e nell'ernaturia. Il dottor Klekzinsky di Vienna insegna che colle foglie della *Fragaria sylvestris* raccolte tosto dopo la maturanza del frutto, ed essicate al sole, o leggermente torrefatte, se ne ottiene un infuso verdastro di odore gradevole, di sapore astringente, che ricorda il tè e che fornisce una piacevole bevanda dietetica (W. Med. Wochenschrift, 1883). È da fuggirsi la fragola dai paralitici e da quelli che soffrono disturbi cardiaci, erutazioni, pirosi. L'uso smodato provocato provoca eruzioni diverse alla pelle. Lobb osservò che diminuisce i calcoli, e Linneo che scioglie il tartaro dei denti, che egli stesso guarì dalla gotta col suo uso e ne scrisse una dissertazione *De fragaria vesca*. Ma lo svedese Cullen non gliela mena buona nel suo trattato di *Materia medica*. Geoffroy compendia in queste parole le virtù della fragola: « *Fraga refrigerant, sitim sedant, æstum ventriculi compescunt, alvum emolliunt, urinam provocant, arenulas expellunt, parum nutriunt, fugacemque alimoniam corpori exhibent.* » La fragola, venne in ogni tempo tenuta in conto di frutto miracoloso. Non vanno d'accordo i Greci nel suo nome e cognome, ma ne parlano Dioscoride e Teofrasto con ammirazione. Myrepsi Alessandrino ne scrisse le glorie in 48 capitoli, tradotto ed illustrato da Leonardo Fuchsio e stampato a Basilea nel 1540.

La sua coltivazione vuolsi sia posteriore ai tempi di Plinio e Palladio — ma fu cibo ricercato e tenuto squisitissimo fino dai tempi più remoti, *pro salubriori et suavissimo cibo ab omnibus habetur*, e troviamo in Ovidio (*Metam.*, lib. 13, v. 814) che Polifemo invitò Gallea a raccogliere fragole:

Fragole molli a rustic'ombra nate
Tu corrai di tua man....

Virgilio nell'Egl. 3 non la dimentica: *Qui legistis flores et umi nascentia fraga*. Nè la dimentica quel sibarita d'Ovidio: *Mollia fraga leges*. Murat, il brillante delle battaglie napoleoniche, amava le fragole col sugo d'arancio.

NB. Per la *conserva* vedi *Albicocca*.

Il proverbio raccomanda: *zucchero sulle fragole*.

Ed il Fagioli:

A dire che ogni cosa lieta vada
Sulle fragole il zucchero lor cada.

FRUMENTO.

(*Triticum, frumentum*)

Mil.: *Forment*. — Franc.: *Frument*. — Ted.: *Weizen*. — Ingl.: *Weat, Corn*. — Spagn.: *Canoea*'.

Il paese originario del frumento, non si conosce, perchè non si è mai trovato allo stato selvaggio. Vi sono molte specie e varietà di frumento a seconda dei paesi, del clima e delle annate. Il frumento è il cereale più nobile, prezioso ed utile. È il principale cibo dell'uomo e piace a tutti gli animali. La farina del grano del frumento serve a fare il pane, le paste da minestra e da credenza, si mescola a mille manicaretti. Se ne fa colla, amido, cipria. Dal grano del frumento se ne cava birra, aquavita, spirito. La paglia serve per foraggio alle bestie e per mille ingegnose manifatture. Da Adamo in poi, fu conosciuto da tutto il genere umano. Era dagli

antichi consacrato a Cerere, da qui la parola cereale. I più grandi mercati del frumento in Europa sono nella Crimea, nell'Ungheria, nell'Olanda e ad Amburgo, in Germania. Nel linguaggio dei fiori frumento dice: *Opulenza*.

Proverbi sul pane:

Dammi pane e dimmi cane.

Loda la polenta e tieniti al pane.

Carne fa carne, pane fa sangue.

Acqua fredda e pan caldo mai fecero ventre bono.

Pane d'un giorno e vin d'un anno.

Pane cogli occhi, cacio senz'occhi.

Pan di cruscatoello fa il fasciello grande e bello.

Il pane asciutto fa diventar sordo e muto.

Pane bruciato fa putire il fiato.

A pan duro denti acuti.

A mezzogiorno — pane nel forno.

Ad un botto — il pane è cotto.

Alle due è mangiato — alle tre è già passata.

Il pane affettato è bono all'ammalato.

Il pane nero fa i capelli biondi.

Col pane tutti i guai sono dolci.

Quando manca il pane, manca l'amore.

Chi mangia panata fa rider la brigata.

Pan bollito fa un salto ed è smaltito.

Tale pane, tale suppa.

Il pane se lo impastate bene, e lo cocete male, datelo al cane. — Se lo impastate male e lo cocete bene datelo a chi valetta.

FRUMENTONE.

(*Zea mays*).

Mil.: *Melgon*, *Formenton*. — Franc.: *Maiz*. — Ted.: *Mais*. — Ingl.: *Indian corn*, *Maize*. — Spagn.: *Maiz*.

Il *Frumentone*, od anche *Melicotto*, annuale, è originario dall'America, introdotto in Italia verso il 1560. Il grano del frumentone, macinato, dà una farina gialla. Nel linguaggio dei fiori significa *Abbondanza*. Se ne fa pane e polenta che forma la base del nutrimento dei nostri contadini e di quelli di Spagna e di alcune provincie di Francia. Mescolata la farina del melicotto a quella di frumento dà il pane così detto di *mistura*, che è sano e saporito. Gli Indiani ne mangiano i granelli ancor verdi, e ne traggono un liquore, somigliante alla birra, che li ubbriaca. Il grano bollito nell'acqua è cibo dei negri dell'America che lavorano le miniere. Le pannocchie, quando sono ancora verdi e tenere si spaccano in due e si fanno friggere con pastina alla maniera dei carciofi primaticci, si pongono in composta come i citrioli. Questa farina entra in molte pasticcerie e vivande. La polenta si prepara in mille modi. È il secondo nido degli uccelli, il loro cataletto. Il frumentone nutre la polleria domestica. In Brianza le barbe recenti delle pannocchie, in decotto, è rimedio diuretico volgare. Dal gambo se ne cava zaccarò. Il Tanara dice che il frumentone dà *poco flato*.

Polenta in Frittura. — Preparate una polenta di farina gialla fatta nel latte con sale. Fredda che sia, dividetela con un filo in fette della grossezza di un dito,

e, coll'orlo di un bicchiere, fatene tante rotelle, che bagnate nell'uovo sbattuto e avvolte nel pane grattugiato friggerete nel burro. Si può aggiungere alla polenta, se piace, cannella, zucchero, formaggio e burro. Per avere i *frittelli alla lodigiana* basta frapperre fra una rotella e l'altra di polenta una fetta sottile di formaggio detto *battelmatt*, giovane, avvolgere tre rotelle unite nell'uova e pane come sopra, e farle friggere.

Polenta dolce. — Mettete a bollire in un litro e mezzo di latte con sale, tanta farina da farne una polenta non troppo dura. Giunta la polenta a mezza cottura, ritiratela dal fuoco, aggiungetevi sei tuorli d'uova sbattuti prima con una presa di cannella tre o quattro cucchiari di zucchero, due ettogrammi di burro, una dozzina di amaretti polverizzati. Fatto un impasto omogeneo, cocetelo in uno stampo unto, con fuoco sotto e sopra, fino a che la superficie prenda un bel colore dorato.

Proverbi sulla polenta:

Egli è ben fatto con un boccon di pane porre a la polenta il tappo.

Chi dopo la polenta beve l'acqua,
Alza la gamba e la polenta scappa.

Mangiar polenta e frittata, è come far colla moglie una ballata.

Quando l'attacca sì, l'è cotta no;
Quando l'attacca no, l'è cotta sì.

Il Vannetti, poeta della Valle Brembana, la cantò così:

Oh! la cara pistanza! Oh! la pistanza
Un'altra volta cara e benedetta!
E benedetto chi trovò l'usanza
Di farti tonda, tonda e sì daretta!

Farina (da *farre*, Plinio). — Mil.: *Farina*. — Franc.: *Farine*. — Ted.: *Mehl*. — Ingl.: *Meal, Flour*. — Spagn.: *Harina*.

I semi di tutti i grani danno, per mezzo del macinamento, una polvere che è la farina, la quale si separa dalla crusca, che è l'involucro del grano, per mezzo del frullone o del buratto. Le farine usuali che entrono nella cucina sono quelle di frumento, segale, orzo, frumentone, riso, alle quali va aggiunta la focola di patata. (Vedi ciascuno di questi prodotti). La farina per conservarsi dev'essere di bon grano e sano, dev'essere asciutta, chiusa in luogo fresco d'estate e tepido d'inverno. Gioverà che sia bene compressa, e moverla di tanto in tanto. La farina stacciata si conserva meglio che quando è mescolata alla crusca, essendo questa soggetta ad inacidire. Dovendosi mescolare varie qualità di farina, lo si faccia all'atto, volta per volta. Se è passata per uno staccio sottile e fino, chiamasi *flore*, per uno alquanto più largo, *farina*, indi il *cruscatello* detto *rogiole*. Dell'uso culinario della farina dico a suo luogo. La macinazione del grano e la mescolanza delle farine è arte antichissima, presso tutti i popoli. Omettendo altre citazioni, ricordo Marziale, lib. 13, il quale amava le galline grasse: *Pascitur et dulcis facilis gallina farina*. E Perseo, Sat. 3: *cribro decussa farina*. E il proverbio citato dal medesimo Perseo contro l'esattore e l'agente del Demanio: *Exigit e statuis farinas*. E l'altro contro chi promette molto e mantiene nulla: *Verba pro farina*. E i nostri: *La farina del diavol la cà in crusca*. — *L'è tutta farina de fagnocc*, per dire che è tutta la medesima cosa — *L'è minga farina del so sacch*, ecc.

FUNGO.

(*Fungus*).

Mil.: *Fong.* — Franc.: *Champignon*. — Ted.: *Schcamm*. — Ingl.: *Mushroom*. — Spagn.: *Hongo*.

Il nome *Fungo* — dal greco *Sphongos*, spugna, a cagione della loro sostanza spugnosa, d'onde il *Fungus* del latini — è dato a certe vegetazioni che si allontanano dalla comune, per natura, sostanza, forma, mancanza di foglie, di fiori. Clemente Rossi ne dà questa definizione (ve la do per debito di coscienza): *Il fungo è una pianta crittogama parassita, priva di consistenza erbacea*. Nel linguaggio delle piante: *Tro-dimento*. Ve ne sono d'ogni grandezza, d'ogni forma: filamentosì, membranosi, schiumosi, tuberosi, a carne consistente, spugnosa, coriacea, sugherosa, compatta. Alcuni danno seme, altri no. Infinito il numero delle specie: se ne conoscono più di 3000 varietà, ve ne sono in famiglia, a gruppi, solitari. Aderiscono al suolo o sul corpo sul quale vengono, per mezzo di fibrille, che non sono radici. Esalano un odore particolare ed umido, che è comune a tutti, con alcune gradazioni fra le diverse specie. Il sapore non è meno variabile, ordinariamente è sapido, acre, bruciante, stitico, acido, nauseante, aromatico, a seconda del sugo del quale sono imbevuti. Amano luoghi boschivi umidi e grassi, vengono sulle sostanze vegetali ed animali in decomposizione. L'umidità calda ne genera lo sviluppo e la moltiplicazione, principalmente in autunno e primavera. Vogliono i climi delle zone temperate. Le stesse spe-

cie di funghi non compariscono indifferentemente in tutte le stagioni. L'Asia boreale, la Cina, l'America settentrionale abbondano di funghi. Hanno sviluppo rapido, istantaneo, compariscono da prima come piccoli filamenti o fibre, che poi si tumefanno e s'ingrossano e crescono tosto a vista d'occhio a formare il fungo perfetto. Questo primo stato si chiama *carcite* o *bianco di fungo*. Una sola notte vede apparire migliaia di funghi, alcune ore, alcuni minuti bastano a diverse specie per pervenire al loro ultimo sviluppo. L'assenza della luce e un'atmosfera tranquilla accelerano singolarmente la loro moltiplicazione. Pervenuti alla maturità, emettono de' piccoli corpuscoli tondi, chiamati *seminoli*, è l'ultimo loro prodotto, come i semi nei vegetali. Sono finissimi, quasi polvere e situati sia nell'intera superficie, sia nella superficie superiore, sia internamente e vengono alle luce per laceramento o morte del fungo. La pioggia li fa deperire facilmente. Sono preda degli insetti e di alcuni animali erbivori, e i più avanzati in età, sono preferiti dagli insetti. È ammesso dai chimici che sono potentissimi agenti di ossidazione e d'azotazione. I commestibili contengono, secondo la varietà, da 84 a 94 parti d'acqua, il resto è un composto di sali e sostanze organiche, vale a dire olii essenziali, materie resinose, grasse, coloranti, zuccherine, acidi organici diversi, materie gelatinose, gommosa, raramente fecula-cellulosa, di composti azotati, albumine, ecc.

Sono ricchi dunque di materie nutritive e sono un benissimo ausiliare all'arte culinaria: si associano a quasi tutte le vivande.

Tra gli eduli ricordo solo i più comuni ed i più sani: L'*Agarico cesareo* (*fonsg cock*) che era in gran pregio anche presso i Romani, e lo chiamavano il *cito*

degli Dei, e i poeti ne cantarono i pregi sotto il nome di *boletus*. — Il *Boletus edulis* (*fungo ferreo*) è il migliore fra tutti i boleti, e il più comune da noi, ed è forse il *sullo* essicato, che i Romani traevano dalla Bitinia. — Le *clavarie* (*didella*), ital.: *ditòla*, sono per la più parte mangereccie, anno carne assai tenera, aromatica e di facile digestione. Si presentano d'ordinario colla ramificazione del corallo, o a forma di piccole clave, d'onde il nome. Variano di colore secondo la specie. — La *morchella esculenta* (*spungignola*), ital.: *spugnola*, nera, gialla e bionda, tutte mangereccie.

Altri sono eduli, altri velenosi. Teoricamente è impossibile dare una ragione, un indizio che distingue sicuramente gli eduli, dai velenosi. Bisogna affidarsi, più che al medico, alla conoscenza pratica locale delle specie, della forma, taglio, colore, aspetto, odore e sapore. I mangiabili, in una regione, sono talvolta velenosi in un'altra e viceversa. Alcune specie che si mangiano in Italia, sono dannose in Francia, d'onde i frequenti dispareri dei micologi. A migliaia sono gli scienziati che ne parlarono, e tra questi il milanese Vittadini (1), ma finora la scienza non à detto l'ultima sua parola. S'è bensì trovata la maniera di coltivarli, ma su tanta specie di funghi saporiti, appena s'è riescito di coltivarne le meno pregiate e anche queste con un premio abbastanza insipido. Il progresso verrà, non dubitiamone. Ma frattanto, occhio alla padella! In generale, rifiutare tutti i funghi non sani, o che cominciano a decomporsi, quelli che *rotti* tramandano un'e-

(1) *Tentamen mycologicum*. Milano, 1828. Descrizione dei funghi mangerecci più comuni dell'Italia e de' velenosi. Milano, 1835.

more lattiginoso, che *crudi* sono acri, che tingono in rosso la carta azzurra, che presentano una *superficie viscosa*, od umida, o *macchiata*, o *brinata*, che cambiano di colore rompendosi. In generale, i mangerecci non hanno odore, o l'hanno grato, non tutti cangiano colore quando sono spezzati. Non vi affidate mai al vol-



gari esperimenti che i funghi velenosi anneriscono il cucchiare d'argento, la cipolla, il prezzemolo, ecc. — È pregiudizio credere che siano venefici quelli che nel cuocere anneriscono l'argenteria, giacchè tale annerimento è prodotto dall'acido ossalico, comune a tutte le sostanze albuminose, per conseguenza anche ai funghi mangerecci.

Non acquistate mai funghi secchi sulla piazza, nè dal droghiere. Non mangiate funghi alle osterie, alberghi, principalmente di campagna. Se la vostra golaccia vi à pigliato nel trabocchetto e avete mangiato funghi velenosi, eccovi la ricetta del Mantegazza. Prima di tutto, sappiate che il più delle volte i sintomi dell'avvelenamento compaiono molto tardi, magari sette od otto ore dopo il delitto. Appena v'accorgete, vomitate, cercate liberarvi subito delle materie velenose col vomito e col secesso. Cacciatevi due dita in bocca, la barta di una penna, acqua tepida molta, e se non vi riesce, solfato di rame o di zinco: mezzo grammo in 100 grammi di acqua comune, a cucchiaini ogni cinque minuti, purganti forti. Calmate i dolori con cataplasmi sul ventre, e se vi coglie stupefazione, cognac, rhum e frizioni secche ed aromatiche. Non prendete mai latte, compireste l'opera del veleno.

Che che ne sia, il fungo dà un piatto molto saporito e ghiotto. Si frigge, si *trifola*, si unisce a mille intingoli, copre delle sue ali il risotto, regna sovrano nella polenta. È indigesto mangiandone in quantità, ma à virtù stomatiche e corroboranti, dovute agli aromi dei quali è ricco. Si conserva pure per l'inverno in speciale salamola o concia, e secco. Sono più sani e saporiti in generale i piccoli, rigettate quelli che sono coriacei. Gli antichi credevano fosse il prodotto del tuono e del fulmine, per cui lo addimandavano *calabates*. Anche loro furono sempre ghiotti dei funghi. Seneca scrisse: *sono ghiotta cosa i funghi*, e li chiamava: *voluttuoso veleno*. Chi avesse potuto far capolino nel *tablinum* dei Romani, vi avrebbe veduto i loro senatori mendare, essi medesimi, i funghi con un coltellino a manico d'ambra, perchè, i ghiottoni, ne volevano sentire anticipatamente col loro naso senato-

riale, gli effluvi del primo profumo. È ben vero che anche allora la razza dei funghi assassini faceva la pelle a molti, per cui avevano il proverbio: *Tanquam fungus strangulat*. Anzi alcuni filologi pretendono che *fungus*, venga da *funere*, per la sua parentela antichissima coi necrofori. Orazio, quel dell'aurea mediocrità, decantava i pratauoli: *pratensibus optima fungis Natura, cæteris male creditur*. Plinio li chiama: *gulae nocissima irritamenta*. Diillo, filosofo, li commendava, ma li chiama *cibo sospetto*. Cardano li teneva come *pianta nemica dell'uomo*. Ne morirono avvelenati il figlio e la moglie di Euripide, il papa Clemente VII e Carlo VII.

Conservazione per essiccazione. — Si mondano e tagliati a fette, si sospendono ad un filo e si mettono al sole finchè sono ben secchi, poi si conservano in luogo secco. Quando si vogliono adoperare, si mettono in acqua tepida a farli rinvenire. Talvolta si seccano semplicemente al forno dopo averli immollati in acqua calda. Impiegando il metodo della salatura, si tuffano prima nell'acqua quasi bollente, si asciugano premendoli in biancheria assorbente, si dispongono su strati, separati per strati di sale, in vasi profondi, che non siano nè di rame, nè di piombo, nè di zinco. Quando si vogliono preparare, si mettono in acqua tepida, come sopra. Si possono conservare riducendoli in polvere col mortaio, passandoli allo staccio e conservando in vaso di vetro o porcellana ermeticamente chiuso. Questa polvere aromatizza squisitamente legumi ed intingoli.

Conservazione all'olio. — Si scelgono sani, giovani, piccoli e freschi. Si mondano, si lasciano asciugare all'aria, si scottano nell'aceto bollente, si lasciano sgocciolare e si rinchiudono in vasi di vetro ricoprendoli

d'olio d'oliva. Vi si può aggiungere qualche aroma, come cannella, garofano e foglie di lauro. Lo stesso si opera per i tartufi, soltanto che invece di scottarli nell'aceto, si fanno bollire per un quarto d'ora nel vino bianco e non vi si aggiunge droga.

Frittura di funghi. — Dai funghi detti *Ferree* da noi. (Fungo porcino, Ceppatello, *Boletus esculentus*) levate l'ombrello (la *cappella*) mondate, infarinare e fate friggere al burro. Frittura ghiotta.

Trifolata. — Sfettate i funghi, distendeteli e dieci minuti prima di farli cocere aspergeteli di sale — e prima di metterli nella casseruola versatevi un po' di acqua, spremeteli — ciò toglie loro un certo sugo acqueo che li rende migliori. Nella casseruola, o meglio padella di terra, fate friggere burro con poco olio, inchioda, aglio trito — e quando quest'ultimo è colorato — aggiungete i funghi con poca drogheria. Lasciate cocere lentamente scoperti e a metà cottura, unitevi prezzemolo e una piccola foglia di menta tritata.

NB. Gli ovoli (*Agaricus Cæsareus*) da noi detti *Cocchi* — sono ghiottissimi crudi, tagliati assai finemente e cospersi di pepe ed olio. Nell'olio, aromatizzato con foglie di lauro, si conservano molto tempo in fette sottilissime, ed accompagnano gradevolmente i lessi.

Ricetta della Mainenon. — Sfettate i funghi molto sottilmente, metteteli in un piatto che vadi al fuoco, spolverateli di pepe, aggiungete olio d'oliva, quando sono caldi, copriteli di tartufi sfettati, lasciate qualche momento sotto coperto, perchè vi si sviluppi l'aroma di questi e servite.

GAROFANO.

(*Cariophyllus aromaticus*, *Eugenia Cariophyllata*
Myrtus Cariophyllus).

Mil.: *Garofen*, *Stacchet de garofen*. — Franc.: *Girafte*. — Ted.: *Würznelken*. — Ingl.: *Clove*. — Spagn.: *Clavel*.

Questo non è il fiore educato nei giardini, il garofano *dianthus*, ma un grosso albero sempre verde, che cresce nelle Molucche, dove si chiama *Chanqua*, e fatto indigeno nelle Indie orientali, a Zanzibar, nella Guajana, ecc., venne chiamato garofano da noi, perchè à appunto il profumo di questo. Raggiunge talvolta l'altezza di 12 metri, à la forma dell'alloro e vita secolare. Il nome di questo albero, rarissimo in Europa, viene dal greco *carion*, nocce e *phyllon*, foglia. Nel linguaggio delle piante è l'*emblema della dignità, del lusso*. I così detti *chiodi o punte di garofano*, sono i fiorifrutti del *Cariophyllus aromaticus*, disseccati prima che siano maturi. I suoi fiori odorosissimi, dapprima bianco-latte, più tardi prendono un color rosso vivacissimo, per modo che l'albero è di un effetto sorprendente. Si raccolgono i fiori innanzi che si aprano, da settembre a febbrajo, si fanno essiccare al sole, e sotto l'influenza dell'aria e della luce, l'essenza che in abbondanza contengono li imbrunisce e loro comunica quella tinta bruno-rossa caratteristica, che si chiama *bruno di garofano*. Hanno la forma di un piccolo chiodo (d'onde il loro nome), sapore forte, piccante, piacevole. Sono coronate da quattro punte ed il peziolo capolino che trovasi nel mezzo è il fiore risecco. In commercio si conosce il garofano di *Borbone* e di *Cajenna*, ma

il migliore è quello delle Molucche, ed è perciò che sotto questo nome passa quello di Zanzibar, da dove ne vengono importati in Europa circa 30.000 quintali annualmente. Le buone punte di garofano devono essere rigonfie, tenere sotto la pressione dell'unghia, sì dove vedere escir l'olio essenziale, e ciascuna punta dev'essere provveduta della sua testa intera. Se l'anno perduta, se sono leggere, dure, la merce è vecchia o già spogliata della sua sostanza con la distillazione. Il garofano si falsifica principalmente in Olanda. I chiodi di garofano si adoperano più come aroma nella cucina e nella distilleria, che come medicamento. Sono per altro stimolanti e si possono amministrare sotto diverse forme a dosi misurate. Dai Molucchi allorchè sono verdi si condiscono con aceto e sale. L'olio di garofano è usato come profumo, e per calmare come cauterizzante i dolori dei denti offesi. Si falsifica con olii, grassi, e allungato con alcool. I frutti del garofano sono conosciuti sotto il nome di *Anisoffi*. Sono mandorle quasi secche contenenti un nocciolo duro — hanno sapore e odore di garofano, ma leggero. Freschi, si condiscono con zucchero e si mangiano dopo il pasto per facilitare la digestione. I peduncoli rotti vengono chiamati *grigli di garofano*, sono piccoli branchi minutissimi, grigliastri, d'un sapore e odore fortissimi. S'impiegano nella distilleria per liquori e profumi. Era conosciuto il garofano dai Greci e dai Latini come droga e come medicamento e ne era celebratissimo. Ne parla Serapione e Plinio al 12.^o lib., c. 7. Ne parlò Lodovico Romano al 6.^o lib., c. 25, e Marco Paolo Veneziano al 12.^o lib., c. 38. Presso i Romani serviva anche a dare un bon alito alla bocca. Entra nella cucina a dar sapore ed aroma ai manicaretti, allo stufato, al manzo, al pesce, alla frutta — si adopera nella pasticceria, nella confezione del vino *brutè*.

GINEPRO.

(*Juniperus communis*).

Mil.: *Zenocer*. — Franc.: *Génévrier*. — Ted.: *Walchholder*. — Ingl.: *Juniper*. — Spagn.: *Enebro*.

Il Ginepro è un arboscello che diventa anche albero dell'altezza di cinque, sei metri, sempre verde, indigeno, ama esposizione poco soleggiata, terreno leggero, resiste a qualunque freddo. Non vegeta bene in luogo umido, anzi vi perisce, vuol vivere e crescere nelle più aride ed alte montagne, fra ciottoli e pietre. Dà fiori giallicci in maggio cui seguono, sugli arboscelli femminili, frutti sferici piccoli di un azzurro nericcio, che maturano l'anno susseguente. Si propaga per seme ed innesto. I botanici ne contano 85 varietà, fra le quali il *communis* che è quella dei nostri monti. Il suo nome dalla radicale celtica *nup*, che significa aspro, ruvido. Nel linguaggio delle piante: *Asilo*, soccorso. Le sue bacche o frutti hanno un gusto aromatico, dolce-amaro e contengono della vera tiberintina. Si usano in cucina per aromatizzare le carni, principalmente quelle che si vogliono conservare, come *lingue*, *coppe*, ecc. Si mettono nella salamoia, in salse e conche, e servono a dar gusto ai selvatici, e a far diventare tordi i merli. I tordi e le grive ne sono ghiottissimi e la loro carne è sapore di ginepro. Il liquorista ne usa per aromatizzare liquori, vini, birra. Se ne fa un estratto, un'acquavita di ginepro detta *gîn*, molto in uso in Inghilterra; da noi se ne fa della buona sul bergamasco. Il ginepro dà un olio essenziale, di cui è ricchissimo, adoperato

in distilleria e farmacia. Dai vecchi tronchi del ginepro geme una resina secca e trasparente, di odor soave che si brucia, nota sotto il nome di *sandracca*, la quale viene adoperata anche per fare una vernice liquida. Il legno, tenace assai e durevole, quasi incorruttibile, serve per molti lavori da falegname e intarsiatore. La medicina assegna alle sue bacche virtù toniche, stimolanti, diuretiche, diaforetiche, antierpetiche. Ne fa una infusione col vino e coll'acqua e le distilla, ne compone un *rob* attivissimo nelle inappetENZE e flatulenze. Fanno parte di molti composti e segreti polifarmaci e costituiscono la base principale del vino diuretico *Trousseau*. Si usano le frizioni coll'olio contro i dolori reumatici e le contusioni. Bruciato il suo legno insieme alle foglie ed alle bacche dà una fiamma viva allegrissima, sparge una grata fragranza, serve a disinfettare camere e locali, ad allontanare le zanzare, e il cotone e le lane ben imbevute del suo fumo si applicano con frutto a doglie reumatiche e gottose. I montanari bruciano il ginepro alla vigilia di Natale per allegria. Le ceneri hanno pure virtù diuretica, dovuta ai sali che contengono. Giobbe, ridotto all'ultima miseria, si lamenta che vien deriso anche da quelli che, miserabili alla lor volta, si cibavano perfino delle radici di ginepro. (Cap. 30, 4).



GIUGGIOLA.

(*Zizyphus vulgaris*).

Mil.: Zenzuin. — Franc.: Jujube. — Ted.: Brustbeere. — Ingl.: Jujube. — Spagn.: Juyuba.

Il giuggiolo è un arboscello a foglia caduca, che diventa anche albero ramoso, spinosissimo. Vuole espo-



sizione soleggiata e difesa, terreno buono, teme l'umidità, resiste al freddo. Si propaga per polloni, per innesto, vegeta lentamente. Mette le foglie ultimo di tutti, fiori piccoli, gialli, solitari, in giugno, frutti o bacche rosse della forma e grossezza dell'oliva, matura a tardo autunno. Conta alcune varietà. È originario della Siria, si rinviene anche spontaneo nelle siepi delle montagne calcaree di Val di Noto. Nel linguaggio delle piante: *Sofficeo*. Il frutto, benchè più apprezzato della *Lasse-ruola*, è poco utile, perchè da noi non matura abbastanza e però si mangia appassito. Il legno, assai duro, serve all'ebanista, al tornitore e piglia bon pulimento. Sesto Papinio, console sotto Augusto, fu quello che primo lo portò in Italia dall'Africa, Plinio lo chiama *jufubas*. La giuggiola è digeribile e può conservarsi secca. Se ne fanno decotti soavi e paste pettorali, ma questa è arte superiore. Il popolo che la vede e la mangia quasi sempre immatura dice per ironia: *andare in broda di giuggiole*.

ISSOPO.

(*Hyssopus officinalis*).

Mil.: *Isòp*. — Franc.: *Hyssope*. — Ted.: *Isop*. — Ingl.: *Hyssop*. — Spagn.: *Hiso*po.

Il suo nome dall'ebraico *Ezop*. È una pianticella perenne, erbacea, semi-legnosa, originaria dalla Siria, che somiglia il timo, dal quale divide le proprietà e le virtù. Si conoscono 4 varietà. Ama terreno sostanzioso, ma leggero — si moltiplica per semi, divisioni di radici e

per getti. Bisogna rinnovarla e dividerla ogni due o tre anni, perchè invecchia — a fiori tutta la state, ordinariamente bleu, qualche volta rossi e bianchi. Nel linguaggio dei fiori: *Purezza*. Le sue foglie e le estremità fiorite hanno sapore amarognolo, caldo, aromatico, odore fragrante gradevole. Serve in cucina a dar grattissimo sapore alle carni cotte in stufato, a quelle crude che si essiccano, come lingue, coppe, ecc.; aromatizza l'aceto, lo si adopera per profumeria, per medicina. A virtù tonica, stomatica, espettorante, risolutiva, vermifuga.

Plinio dice al libro XXV, cap. 2: *Hyssopum in oleo contritum phthyriasi resistit et pruriginē in capite*. Non traduco la sentenza di Plinio per rispetto alle gentili lettrici. Anche oggi in Persia viene usato l'infuso come cosmetico. Ne parlò Salomone (*Reg. IX*). I Giudei ricinsero d'issopo la spugna colla quale abbeverarono d'aceto il Redentore. L'issopo è di rito nelle benedizioni di chiese e camposanti. Non è ben certo che il nostro issopo sia quello ricordato dal re Davide: *Asperges me hyssopo et mundabor*. Si vuole che quell'issopo sia una pianta affatto scomparsa e non dei nostri paesi. Un canonico di Como stampò un volume per simile vertenza. Ma se il nostro non è il medesimo, è per lo meno un suo prossimo parente, perchè ne ha le stesse proprietà. La massaja lo taglia in autunno, lo fa seccare all'ombra in piccoli fascetti e lo conserva per gli usi culinari dell'inverno. Il suo aroma, giusta il detto della Salernitana, colorisce graziosamente la faccia e dà buon umore.

*Hyssopus purgans herba est e pectore phlegma
Ad pulmonis opus cum melle coquenda iugata
Validibus eximium fertur prestare colorem.*

LAMPONE.

(*Rubus idaeus*).

Mil.: *Fambrosa*. — Fr.: *Fambroise*. — Ted.: *Himbeere*. — Ingl.: *Raspberry*. — Spagn.: *Frambuesa*.

Piccolo arbusto perenne a foglia caduca, che cresce spontaneo in molti paesi d'Europa, e singolarmente nei climi temperati e freddi. Viene in piena terra, vuol terreno fresco, sabbioso, sostanzioso, esposizione di tramontana, ombreggiata alquanto. Dopo 8-10 anni comincia a deperire. Da Maggio a Giugno à fiori rossi o bianchi, pelosi, in piccoli corimbi, ai quali succedono frutti rossi, vellosi. Si moltiplica dividendo le radici in autunno. È detto *Rubus idaeus* dal monte Ida dove i Greci, teste Dioscoride, asseriscono d'averlo scoperto i primi. Nel linguaggio dei fiori: *Dolcezza di linguaggio*. Deve essere colto appena sia maturo, perchè facilmente si guasta e cade. Il lampone è uno dei frutti più salubri e profumati; è succoso, rinfrescante, di sapore gratissimo. È suscettibile di fermentazione vinosa, acida alcoolica. Contiene un olio essenziale solubile nell'alcool e nel vino, ma non nell'acqua. Se ne fa sciroppo col succo solo; unendovi l'aceto se ne à l'acetosa che è gradevole e rinfrescante. Le foglie sono astringenti, i fiori diaforetici. I frutti si mangiano crudi col vino e la panna, collo zucchero se ne compongono conserve, sorbetti, gelatine, ecc. Si candiscono, danno profumo ad acquavite e liquori — se ne fa aceto e si adoperano per aggiunger forza e fragranza a quello di vino. Il nome di *Fambros* viene da *Ambrosia* per il grato sa-

pore che lascia in bocca. Dai Romani era chiamata *Mora Vaticana* e la mangiavano condita di molto zucchero. *In laudatioribus mensis recipitur, praesertim saccharo conditus.* Parlando di vino aromatico e prelibato, i milanesi dicono: *L'è oaa sambrosa.* Sorella del *Fàmbros* è:

La *Mòra* (*Rubus fruticosus vulgaris*). Mil.: *Mòra*. — Fr.: *Mure de ronce*. — Ted.: *Brombeere*. — Ingl.: *Blackberry*. — Spagn.: *Mora*. Prugnola del rovo il cui arbusto, ovunque diffuso, dà fiori bianchi e rossicci da maggio in avanti, e frutti neri. Nel linguaggio dei fiori: *Gelosia, Rimorsi, Invidia*. La mòra à sapore dolce quando è matura. Una volta serviva a comporre elettuario per le tossi e male di gola, detto sciroppo *diamorum*. È suscettibile di fermentazione vinosa ed alcoolica e più che ad uso medico servono a colorare vini e paste zuccherine. I giovani germogli e le foglie sono leggermente stitiche e se ne può usare per gargarismo. Varietà a *fiori doppi, frutto bianco, senza spine, foglie screziate, frastagliate, ecc.* È della mòra che si occupavano gli antichi mentre chiamavano *sylvestris* il lampone. È tradizione greca che prima questo frutto era bianco, ma che divenne nero del sangue di Priamo e di Tisbe, due amanti della Siria, che non potendo sposarsi si uccisero l'un dopo l'altro sulle mòre. Galeno raccomanda di mangiare la mòra ai viaggiatori assetati e affaticati dal caldo e dalla strada. Plinio dice che sono rinfrescanti. I Romani la mangiavano dopo il pranzo.

. Passerà salubri
Colui le estati, che con nere mòra
Dall'albor colto, pria che il sol s'infochi
Chieda il suo destinare

Dice Orazio Sat. IV. Ateneo riferisce al libro II, c. X, che essendo rimasti sterili i rovi per lo spazio di 20 anni, la podagra fe' strage non solo fra gli uomini, ma fra le donne e i fanciulli e inoltre fra gli armenti. Le mòre si conservano lungo tempo nello stato di maturità, onde i Romani d'una donna che tardi si maritava o che campasse gli anni di Matusalemme, dicevano: *Maturior mora*, ch'era più matura della mòra.

Conserva di Lamponi, vedi *Albicocca*.

Modo di fabbricare l'acetosa. — Si empie un vaso di lamponi ben maturi e vi si aggiunge quanto aceto può contenere. Dopo otto giorni di macerazione, si passa tutto allo staccio e il liquore aromatico che ne risulta si pone in bottiglie che si chiudono ermeticamente.

LATTUGA.

(*Lactuca sativa*, *hortensis*).

Mil.: *Lattuga*. — Fr.: *Laituc*. — Ted.: *Lattich*. — Ingl.: *Lettuce*. — Spagn.: *Lechuga*.

La *Lattuga* prende il nome dal succo lattiginoso che contiene. È pianta erbacea annuale, di patria ignota. Vuolsi sia originaria dall'India e dall'Asia centrale. Ve ne sono 3 varietà. Da noi se ne coltivano due, la comune e la romana. Vuol terra leggera ben lavorata e grassa e frequenti irrigazioni. Si semina da Marzo a Settembre, e la si preserva dai freddi coprendola; i semi anno virtù fino ai 5 anni. S'imbianca come l'endivia. Il suo seme migliore è quello di due anni. Nel linguaggio dei fiori: sonno. Fu sempre conosciuta la

sua azione soporifera, la quale risiede principalmente nei nervi della foglia. Galeno ne mangiava tutte le sere per procurarsi il sonno. Dioscoride e Celso l'avevano come succedaneo dell'opio, ed è forse per questa sua proprietà d'addormentare che venne chiamata *Erba dei Filosofi*. Era opinione che la lattuga accrescesse il latte alle nutrici, e ciò si crede anche oggi. Pitagora la chiamò *Eumachion*. La lattuga fu dai romani consacrata a Venere e pochi di loro per rispetto alla Dea ne mangiavano. Era tradizione che Venere dormisse al fresco nella lattuga. Adone ucciso da un cinghiale venne seppellito sotto la lattuga. Marziale scrive che la si mangiava dopo cena, per dissipare i vapori del vino. Svetonio ci tramanda che Augusto decretò una statua al suo medico Antonio Musa perchè costui colla lattuga lo guarì dalla ipocondriasi. In ogni tempo fu creduta verdura refrigerante e debilitante. La lattuga a poco a poco era caduta in dimenticanza tale che non era neppure più coltivata verso la fine del 1600. Alcuni medici vollero emulare il Musa di Augusto. E Lanzoni la vantò contro l'ipocondria. Breteuil nelle convulsioni, Gouan nella nefrite e nell'itterizia, Schelling nell'angina di petto, Brassavola nell'idropisia, Hudellet nelle febbri intermittenti, terzane, quartane, ecc.; insomma una specie di manna. Oggi si mangia in insalata e si mette nelle zuppe e negli intingoli diversi. Si crede che non lavata, la lattuga sia più saporita. Non va tagliata col coltello, a meno che la lama sia d'argento, ma si deve lacerarla colle dita. Colla lattuga si accompagnano assai bene le ova sode. Il proverbio dice:

La lattuga romanella, ripulisce le budella.

LAURO.

(*Laurus nobilis*).

Mil.: *Laur.* — Fr.: *Laurier.* — Ted.: *Lorbeer.* —
Ingl.: *Laurel.* — Spagn.: *Laurel.*

Il lauro, o alloro, è un albero sempre verde, il solo della numerosa famiglia dei Lauri che sia indigeno in Europa. Nasce spontaneo sui nostri colli e allietta le amene sponde dei nostri laghi. Si moltiplica per palloni e semi, vuol terreno fresco e grasso. Del lauro se ne contano ben 32 varietà. L'origine del suo nome è celtica, e significa verde. Nel linguaggio delle piante è: *Gloria, Trionfo*. Le foglie hanno uso speciale nell'igiene alimentare, servendo ad aromatizzare vivande, frutta, carni, specialmente di pesce, da conservare essiccati. Si innestano agli uccelletti invece della salvia, si unisce all'anguilla, alle salsiccia. Servono a dar sapore ai marinati di pesce e alla gelatina d'animale. Sopra le foglie d'alloro si pone la cotognata ed un ramoscello d'alloro acceso e messo entro lo stretto bollente gli porge aroma e lo toglie dal pericolo d'irrandire. Conserva pure i fichi secchi ai quali s'inframmette. Il decotto d'alloro sparso in terra, scaccia i tafani e le foglie messe tra i libri, di quei letterati che non li aprono, li difendono dal tarlo — tale il precetto di un conservatore di Biblioteca. Le foglie, e più sfregandole, hanno odore forte, piacevole, canforato, sapore aromatico-amaro. Ardono schioppettando con fiamma viva, con fumo denso, diffondendo grata fragranza. Contengono olio eterico ed una materia estrattiva ama-

ra, sono perciò toniche, eccitanti, sudorifere, emmenagoghe, e si vantano contro l'atonìa dello stomaco, le flatulenze intestinali, i catarri cronici, le paralisi e l'idrope. Le bacche sono più attive delle foglie. Se ne fecero tisane, decotti, polveri e pillole allo stesso scopo. Ma il prodotto più importante è l'olio *laurino* che se ne estrae ad uso principalmente veterinario. All'uomo si applica esternamente per paralisi, reumatismi. Ammaccando le bacche grossolanamente se ne fa un decotto saturo per pediluvi contro i sudori estivi e giova assai per quelli che hanno i *pes dolo*, cioè per quelli ai quali torna molesto il camminare. L'alloro, *onor d'imperatori e di poeti*, godeva anticamente un concetto quasi religioso e superstizioso. Era consacrato ad Apollo, dio sempre giovane, biondo ed imberbe. Dai Greci veniva chiamato *Dafne*, perchè una certa Dafne, una cretalina di quei templi, essendo perseguitata da Apollo, si rivolse agli Dei chiedendo protezione, ed essi, non potendo far altro, la cambiarono in lauro, che poi essendosi accorto Apollo, se la mise in forma di corona sulla sua bionda parrucca e ne recinse pure le sue famose nove pettegole di Muse. Porfirio, filosofo, asserisce che gli antichi traevano i presagi del lauro — se abbruciando crepitava assai era buon augurio e portava felicità — se no — brutto segno! Per cui Tibullo (lib. II, Eleg. V) dice: *Laurus ubi bona signa dedit, gaudete coloni*. E Propertio (lib. II, c. 23): *Et jacet extincto laurus adusta foco*. — Plinio asserisce che il lauro era segno di pace fra i combattenti (lib. 15, c. 30). Se ne cingevan nei trionfi gl'Imperatori e i Sommi Pontefici, poi se ne cinsero i Sommi Poeti ed, ahimè! se tornassero tutti quei *Sommi* e facessero una capatina alle feste di Natale ed in carnevale da noi, che direbbero vedendo il loro lauro intrecciato alle

casseruole di cucina e posto sulle teste dei vitelli, dei majali o steso sopra i loro opulenti *jambons*?

Il decotto di bacche e foglie di lauro dà una lavanda che fortifica e abbellisce, e, al dire del Dott. Comi, regala la virtù dell'attrazione simpatica, come la calamita che attrae il ferro. Nell'Isola Bella, sul lago Maggiore, Napoleone I, incise di suo pugno, su un lauro, qualche giorno prima della battaglia di Marengo, la parola: *Vittoria*.

LAZZERUOLA.

(*Crataegus azarolus*, *Mespilus azarolus*).

Mil.: *Lazzarina*. — Fr.: *Azerole*. — Ted.: *Azerolen*.
— Ingl.: *Crap-apple*. — Spagn.: *Acerolo*.

Il *lazzeruolo* o *azzerolo* è una pianticella a foglia caduca, originaria dei paesi caldi. Viene in piena terra, ama terreno sciolto, luoghi ombrosi. Si propaga per innesto sul bianco spino o sul nespolo. Molte varietà, fra le quali quelle a frutto giallastro, rosso e bianco. Nel linguaggio dei fiori e delle piante significa: *Bacio*. I suoi frutti acidelli e poco succosi si raccolgono d'ordinario in settembre. Sono l'amore dei bambini e delle ragazze — riescono più belli alla vista, che opportuni allo stomaco — diventano migliori alcuni giorni dopo il raccolto. Il suo legno si adopera a far strumenti musicali. Una delle 49 varietà è la *Oxyacantha*, dal greco *oxys* acuto, e da *acantha* spina, che è il *bianco spino* delle nostre siepi, o *Lazzeruolo selvatico*. (Mil.: *Scarrion*, *lazzarina selvadeg*. — Fr.: *Aubepine*. — Ted.:

Mehdorn. — Ingl.: *Eglantine*). — È uno dei più cari arbusti che colla candidezza e fragranza de' suoi fiori, ci annuncia il prossimo arrivo della primavera. Si trova copioso nelle siepi che difende, col viluppo de' suoi rami intricati e coll'arma delle pungenti sue spine. Da fiori bianchi, numerosi, odorosi disposti in mazzetti in aprile, e coccole ranciate in luglio. Le sue spine in linguaggio delle piante significano: *Proibizione*, ed i fiorellini: *Dolci speranze*. Il legno del lazzeruolo, è forte, tenacissimo — viene usato nei lavori di tornio ed anche di scultura, giacchè si leviga benissimo e tiene con costanza le tinte.

LENTE.

(*Ercum lens, cicer lens, lens esculenta*).

Mil.: *Lantiggia*. — Franc.: *Lentille*. — Ted.: *Linse*.
— Ingl.: *Lentil*. — Spagn.: *Lenteja*.

Pianticella annuale originaria della Mesopotamia, che dà il noto legume coltivato molto in Francia e nel Vallesse. Vuol terreno sciolto, asciutto, non molto grasso. Si semina in primavera e si colgono i frutti appena maturi perchè non cadano. Nel linguaggio delle piante: *Sapienza*. Il valore germinativo giunge al 4 anni. Due varietà principali: la gialla e la rossiccia, questa più saporita. Si conservano per l'inverno in luogo asciutto e prima di usarne, si lasciano macerare in acqua onde si gonfino e diventino teneri. Se ne fa farina ed è molto leggera e buona pei malati. Le lenti si mangiano in minestra, come i fagioli, si mettono cotte negli umidi,

accompagnano i salami cotti, specialmente quello di fegato, la *mortadella*. Se ne fa purée e flan di sapore delizioso. Al tempo antico dovevano essere molto più saporite d'adesso. Esaù le rese celebri cedendo per un piatto di esse la sua primogenitura. Sono di un uso molto antico e generale. Ovidio dà la palma a quelle di Pelusio in Egitto. Ateneo dà il *menu* d'una cena con queste parole: *mangiammo un piatto di lenti, poi ne venne un altro, poi ce ne servirono di nuovo ben condite in aceto*. Allora si servivano le lenti come oggi si fa della patata in Svizzera. Disillo comico, fa dire ad un suo personaggio: *la tavola era pulitamente disposta, noi avevamo ciascuno un piatto ben colmo di lenti*. Zenone, il fondatore della setta stoica, dice essere uno dei caratteri del saggio quello di saper condire bene le lenti. Ecco il suo dogma: *Sapientem omnia recte agere et lentem diligenter condire*, onde l'antico proverbio: *Non è sapiente chi non sa ben condire la lente*. La famiglia dei Lentuli doveva il suo nome a degli antenati venditori di lenti. Marziale parla in *Xenius*:

Acolpe Nilivacum Pelusia numera lentem:
Vilior est alica, curior illa faba,

Ne parla Virgilio:

Nec Pelusiacos curam aspernabere lentis,
(*I Geo.*),

Pelusio era città dell'alto Egitto fondata da Peleo, padre del grande Achille. E a questo proposito san Gerolamo nel lib. IX in *Ezechia*, dice che si chiamava lente Pelus'aca perchè Pelusio era come il grande mercato della Tebade e dell'Egitto, da dove pel Nilo discendevano le lenti fino ad Alessandria. Era proverbio:

Ante lentem augere ollam — cioè preparare un' olla più grande che la quantità delle lenti, d'onde ne venne il nostro: *pussée grand l'aunce ch'el bœuce*. E l'altro che si legge in Aristofane: *Dives factus, jam desistit gaudere lente* — il che equivale al nostro *parcenn* che si scorda di essere stato quello che è stato. Il medico Eraclio Tarentino ordinava ai malati per guarirli e ai sani per conservarli tali, un piatto di lenti e biete. I superstiziosi romani avevano la lente per mal augurio, onde Plutarco nella *Vita di Crasso*, riferisce che il suo esercito prese augurio della rotta ch'ebbe dall'esserli dato a mangiare delle lenti in mancanza di altri grani.

Bore pretende che gli antichi prima di cocerle lasciassero loro subire un principio di germinazione, onde svilupparne meglio il principio zuccherino come si fa oggi coll'orzo tallito. La lente ebbe dei detrattori. Ippocrate e Galeno ne dissero assai male, niente altro che è autrice delle più grandi malattie e tra le altre del canero, del sciro, della lebbra e della cataratta. Precisamente come, dopo tanto tempo, Martin Lauzer assicura che la lente guarisce da 26 malattie, tra le quali la gotta, la cefalagia, l'afrodismo ed il vaiuolo. Al principio del 600 in Lombardia, teste Francesco Galina medico torinese, correva il proverbio: *Chi mangia lenticchie caga una secchia*. Stile del 600. E però la lente è un legume saporito, nutriente e che si digerisce meglio passata allo staccio e spoglia di buccia. Roques dopo aver date molte ricette a cucinar le lenti, finisce coll'assicurare il prossimo che egli preferisce *une purée de lentilles, ou repose mollement un morceau de petit lard salé et tendre*. Ma alla lente era preparata una gloria assai maggiore di quella di servire di sofà ad un'anitra o ad una salsiccia. L'inglese

Warton inventò la famosa Ervalenta (dal suo nome *er-
cum lens*) e la fe' passare come un prodotto di pianta
forastiera ed il pubblico credenzzone correva a pagare
10 lire al chilogrammo la farina di lenti che valeva
30 centesimi. Poi dai Du-Barry disputatisi coi Warton
nel 1854 il privilegio di gabbare il mondo, ne venne la
Revalenta o *Recalescere*, la famosa *Revalenta ara-
bica* che guarisce da tutti i mali. Sottoposta dal Consi-
glio di Sanità di Londra e dall'illustre Payen di Parigi
a coscienziosa analisi risultò composta per la massima
parte di farina di lenti scorticate, coll'aggiunta in va-
rie proporzioni di quella di piselli, di melica, sorgo,
avena, orzo e una centesima parte di sale di cucina.
Pure il Du-Barry continua l'allegro commercio con le
più belle trovate di ciarlataneria.

Ovidio scrisse: « Io trove presso gli antichi scrittori
che chi mangia lenti acquista pazienza d'animo ». Pare
però sia una freddura di Plinio sulla parola *Lente*.

Un proverbio dice che: *la lente rilascia il ventre*.

Lenti alla Dumas. — Cotte in acqua le lenti, la-
sciale sgocciolare, mettete in casserola, con burro, pre-
zemolo trito, sale e pepe, mescolate al fuoco e servitele
caldissima.

Zuppa di lenti. — Mettete dell'acqua a bollire, e al
primo bollire, gettatevi un quarto di litro di lenti sec-
che, ben mondiate, levate quelle che si portano a galla
e lasciate cuocere le altre, fino a che si schiaccino
sotto le dita, indi mettetele a sgocciolare in un cri-
vello. Preparate intanto in una casserola dell'olio fino
con prezzemolo e foglie di salvia e qualche acciuga
tutto tritato alla mezzaluna. Preso il color d'oro uni-
tevi le lenti, rimestatele, bagnatele con sugo d'olio e
lasciatele cuocere al fuoco lento, scuotendole di tanto
in tanto. Dopo pochi minuti versate brodo e lenti su
delle fette secche di pane tostato alla gratella.

LIMONE.

(*Citrus medica*, *Citrus limonum*).

Mil.: *Limon*. — Fr.: *Citron*. — Ted.: *Zitron*. —
Ingl.: *Lemon*. — Spagn.: *Limon*.

Fusto arboreo sempre verde, dei climi caldi, acclimatizzato da noi, spesso munito di spine, che à fiori d'un bianco roseo quasi continuamente, frutto bislungo, paglierino di colore, polpa abbondante e ricca di sugo acido aromatico aggradevole. Si moltiplica per semi, taleo, margotte. Ama terreno argilloso-calcareo-siliceo, clima dolce. Soffre il freddo e il troppo caldo rende il suo frutto stopposo. Cresce sollecitamente. A 20 anni in Sicilia produce circa 1000 limoni; vive dai 60 al 70 anni. Si coltiva come gli aranci. Se ne contano 16 varietà. In China evvi la varietà *cheilocarpa*, il cui frutto rappresenta una mano, che i Chinesi dicono quella del loro Dio, lo chiamano: Po-chu-kan, cioè mano odorante. Nel linguaggio delle piante: *Sono sempre presente*. Il limone vuole originario dalla Persia. Si narra che un re di quel paese ne facesse dono agli Ateniesi, d'onde si sparse poi in Europa. Plinio parla d'un frutto detto *Pomo di Media* che i greci chiamavano *Kitrion*. Si vorrebbe che ai tempi di Plinio il limone non fosse ancor portato in Italia, scrivendo egli stesso: *Sed nisi apud Medos et in Perside nasci notuit*. Abbiamo però Virgilio che ne celebrò le lodi nella 2.^a Georgica:

Medica fert tristes succos, tardumque saporem
Felicis mali.

Del limone si usa quasi esclusivamente il frutto e principalmente il succo. Il limone è ingrediente necessario in mille salse, e tra esse alla *mayonnaise*, dà aroma a tanti manicaretti, sapore alle carni, ai pesci, entra nelle confetture, nei liquori, se ne fa sciroppo. Nella limonata abbiamo una bevanda delle più rinfrescanti e più grate agli assetati, ai febbricitanti, agli ammalati di gastrite, tifo, itterizia, dissenteria, scorbuto, difterite. Al limone fu sempre assegnata virtù antipestifera, antivelenosa, antisettica. Onde il detto: *Medica mala quidem nec mala nec medica*. Il che vuol dire: il limone tiene lontano il medico e le malattie. Esternamente, il limone si adopera come astringente, rubefacente, antigangrenoso, nella cefalgia. Poche gocce nell'acqua costituiscono un collirio semplice ed utilissimo nelle oftalmie. Coi semi fanno emulsioni per affezioni isteriche e nervose. Ammaccati e bolliti nell'acqua e nel brodo costituiscono un apiretico *infallibile* e *sicuro* nelle febbri intermittenti. Dal limone si cava l'acido citrico scoperto da Scheele nel 1784, che riscaldato coll'alcool ed acido solforico dà l'*etere citrico*. L'acido citrico si prepara in grande specialmente in Inghilterra per le arti tintorie. Serve agli stessi usi del succo, in modo da fare una limonata estemporanea alla dose di 1 grammo o 2 con 30 di zucchero in 500 litri d'acqua, aggiungendo qualche goccia di essenza di cedro o d'arancio. L'acido citrico serve pure alla fabbricazione delle polveri di Seltz, ecc. L'acido del sugo di limone rode la carie dei denti. Ricchissima di aroma è la sua pellicola gialla, detta *Zest*, che pure si adopera in cucina raschiandola e levandola leggermente, perché la parte bianca, oltre non avere aroma, à sapore molto amaro. I Milanesi danno del *limon* a chi è furbo senza darsene per inteso, e del *limon senza sug* ad uno sciocco.

Gelatina di limone. — Mettete a gonfiare nell'acqua 20 grammi di colla di pesce per qualche ora, cambiando l'acqua in questo tempo per due volte. Gonfiata mettetela al foco con un bicchiere d'acqua pura e quando è sciolta colatela con pannolino bagnato. Stemperate a parte 350 grammi di zucchero bianco in un bicchiere d'acqua, mettetelo a foco perchè si fonda in sciroppo e passatelo attraverso un pannolino bagnato. Unite ora la colla allo sciroppo di zucchero, e messo in uno stampo, aromatizzate il liquido col sugo di un limone e un bicchierino di alchermes, maraschino, kirs o rham, oppure con sugo di lamponi, fragole o pomi granati passati allo staccio. Lasciate raffreddare la gelatina se d'inverno, o mettetela a gelare se d'estate. Perchè si stacchi con facilità dalle pareti dello stampo, immergete questo nell'acqua calda per un istante. Aggiungendovi un po' d'amaranto liquido, quale si trova dai confetturieri, gli darete color gradevole. Se poi intanto che la gelatina è sul ghiaccio a gelare, la si diguazza con frullino, la si renderà soffice e spumosa come un soufflé.

LINO.

(*Linum*).

Mil.: *Lia*. — Franc.: *Lin*. — Ted.: *Lein*, *Flachs*. — Ingh.: *Flax*. — Spagn.: *Lino*.

Il lino è una planticella annua indigena venuta a noi dall'Egitto. Ve ne sono 19 varietà. Un etimologo tedesco (oh, gli etimologi!), vuole che il suo nome venga dal

estico *laia*, un uccello che si pasce dei semi del lino, che dev'essere il passero. Col quale sistema di etimologia, si può spiegare benissimo anche che la parola *osso* viene da *canis*, essendo i cani che mangiano le ossa. Pare invece che venga da *les linon* e *linteum*, dall'uso più comune che si fa della pianta, o dal latino *linire*, ungere, fregare, il che indurrebbe a credere l'uso antichissimo dell'olio di lino. Il tessere il lino è antichissimo. Omero riferisce che nella guerra trojana molti avevano corazze di lino. Lo filavano perfino le regine, esempio Berta. Il seme di lino, riposato fino a 7 ed 8 anni, acquista in qualità arrivando a dare un prodotto comparabile a quello di Riga. I Russi fanno un processo per essiccare nel forno il grano destinato alla semente. Plinio parla di un lino incombustibile, ma evidentemente intende d'un tessuto d'amianto conosciuto già dagli Indi e dagli Egizi. Il lino si coltiva in grande nel Belgio, nell'Olanda, nella Germania, in Irlanda sulle rive del Baltico e nei dipartimenti francesi del Nord. Celebre quello di Riga in Russia, pregiato quello dell'Egitto e del Canada. Da noi si coltiva nelle provincie di Pavia, Lodi, Crema, Piacenza e nella Lomellina. Il lino ci accarezza il corpo di giorno e di notte, ci serve democraticamente in cucina e fa brillare nella sua candidezza i calcei aristocratici dello Champagne e del Johannesburg.

Ma qui ne parlo solo per riguardo al suo olio. Il seme del lino dà un olio, da noi chiamato di *lino*, che non piace a tutti, che non ha i pregi di quello di oliva (che ha dato il nome all'olio, perchè olio viene da oliva, *olea*, ma che però, quando è fresco, e molto fresco, e fatto a freddo, è saporito e assai gustoso nella maggior parte delle insalate. Specialmente nell'alta Lombardia è molto usato ed è assai sano. Dal seme del lino se ne cava farina, ma per quanto si sia tentato anche dagli antichi

di farne pane o di servirsene per nutrimento, fu sempre rifiutata, ingenerandone l'uso malattie ed anche la morte. Di essa se ne serve felicemente la medicina per cataplasmi, emollienti, ecc.

LUPPOLO.

(*Hamulus lupulus*).

Mil.: *Loerfis*. — Franc.: *Houblon*. — Ted.: *Hopsen*.
— Ingl.: *Hops*. — Spagn.: *Lupulo*.

Il luppolo è una pianticella indigena arrampicante, le cui radici sono perenni, ma gli steli annuali. Nel linguaggio dei fiori: *Angustizia*. Fiorisce in giugno e luglio, trovasi nei luoghi umidi e boschivi. I semi hanno virtù germinanti per 2 anni. Il suo nome dal latino *humus*, terra umidiccia. Coltivata, dura dai 20 ai 40 anni e più. I giovani getti si mangiano precisamente come gli asparagi, tanto conditi che in minestra, sono tenerissimi e di gradevole gusto. È verdura che si trova in maggio presso le ortolane e che in Lombardia si chiamano *Loerfis*. Questa pianta è molto coltivata in Germania, il cui fiore, o cono, serve quale principale ingrediente della birra, uso conosciuto fin dagli antichi Egizi. Il luppolo è anche pianta eminentemente medicinale, se ne fanno decotti, infusi, ecc. Il luppolo è utile per chi soffre d'inappetenza, e condito con salsa è cibo gradito dai convalescenti. Si volle dare al luppolo virtù soporifera, analoga a quella dell'oppio, ma pare una delle tante *cantorate* degli scienziati. Da esso abbiamo il *lupolino*. Nella Svezia si usano i suoi

rami lunghi e flessibili quale materia tessile per grossi cordami.

Per analogia di nome ne viene alla penna il *Lupino*, il quale è uno dei più scadenti legumi che si abbiano. (*Lupinus albus*, *Lupinus vulgaris*. Franc.: *Lupin* - Ted.: *Welsche*. — Ingl.: *Lupine*. — Spagn.: *Altramuz*. Se ne contano 63 varietà. Serve meglio a concimare il terreno e ciò si usava fino ai tempi di Catone. I semi sono amari, ma lungamente macerati lasciano l'amarrezza, sono farinosi ed insipidi. Nella Roma antica si vendeva sulle piazze come da noi i fagioli, e serviva di cibo agli schiavi ed ai poveri. Il Sangiorgio attesta che fino alla metà del secolo scorso si vendeva anche in Milano. Il lupino come sostanza alimentare è oramai quasi dimenticato. Le pie cronache narrano che il lupino era l'esclusivo cibo penitenziale di quaresima di S. Carlo Borromeo. Interrogato Zeno Ciprio, uno dei commensali quotidiani di Areneo, del perchè era più affabile e di facile conversazione dopo che aveva bevuto vino, rispose: « Perchè sono della natura dei lupini, quanto più stanno a molle, vengono più dolci. » La sua acqua amarissima combatte molte dermatosi erpetiche usata per lavanda. Era molto in credito per la *pogoniasi*, ossia per impedire lo sviluppo della barba nelle donne. Dà farina per *toilette*, che rende la pelle bianca e morbida. Presso gli Assiri il suo decotto si adoperava per curare la rogna.

Tanto il luppolo come il lupino possono somministrare materia alla fabbricazione della carta.



MAGGIORANA.

(*Origanum Majorana, vulgare*).

Mil.: *Maggioranna*. — Franc.: *Origan, Marjolaine*.
— Ted.: *Majoran*. — Ingh.: *Marjoram*. — Spagn.:
Mejorana.

Dal greco *oros*, monte, e da *ganos*, piacere, che suonerebbe *Gioia del monte*. Nel linguaggio dei fiori: *Conforto, piaceri campestri*. È pianticella perenne, erbacea, tutta aromatica, indigena dell'Europa e dell'Asia la *campestre*, ma quella dei giardini ci è venuta dall'Africa, ed è più forte dell'altra. Del resto i botanici ne conoscono 12 varietà. Si semina e si propaga per radici, ama il sole, invecchia presto. Il seme à virtù per 3 anni. Porta fiori bianchi o rossicci. Serve in cucina a dar sapore e condimento alle lepri, allo stufato, all'oca arrostita. Mettetela coi fagioli, coi ceci e cogli altri legumi farinosi. Della maggiorana selvatica (*vulgare*) e precisamente delle sue foglie e dei fiori essiccati se ne servono i Toscani per aspergere le acciughe inollate ed impepate e forse perciò da loro si chiama anche *erba acciuga*. *Patre salmentum amat Origanum*. Si vuole che l'odore aromatico della maggiorana allontani le serp.

MÀNDORLA.

(*Amygdalus communis*).

Mil.: *Armândola*. — Franc.: *Amande*. — Ted.: *Mandel*. — Ingl.: *Almond*. — Spagn.: *Almendro*.

Il Màndorlo è pianta indigena a foglia caduca, originaria dell'Asia e precisamente della Siria e Barberia. Climatologicamente, occupa il posto tra la vite e l'ulivo. Ama il caldo, terre leggere e calcaree — languisce e muore nelle forti. — Si propaga per seme ed innesto su sè stesso. Nasce spontaneamente nella Sicilia, Spagna, Provenza, a Tripoli e Marocco, vegeta con prosperità sulle rivièrè di Genova. Fiorisce in Marzo ed Aprile, teme le brine ed il freddo. Se ne contano 9 varietà. La migliore è il *màndorlo fino* o *princeps*, il cui guscio si rompe colle dita. Alcune di queste varietà hanno frutto dolce, altre amaro, ma dall'albero mal si distingue il sapore del frutto. La maturanza si riconosce dall'aprirsi del pericarpo carnoso, il quale serve pel bestiame. Il suo nome dall'ebraico suo appellativo che significa *vigilante*, perchè è il primo albero che si risveglia, e perciò in linguaggio delle piante significa: *storditaggine*. L'uso della màndorla a tavola è assai svariato. Si verde che secca, si mangia come frutta da *dessert* al cui scopo la più ricercata è la qualità detta *saccarelle*. Si confettano, se ne fanno varie paste dolci, fra cui l'*orzata* o *semata di mandorle dolci* che serve alla preparazione di una notissima bevanda. In Provenza si fanno essiccare al forno e sono di un sapore gustoso. Entrano nel ter-

rone, nei biscotti, marzapani, crocanti, ecc., dove si mischiano pure le amare. La mándorla si pela sempre e, se secca, lo si fa facilmente immergendola nell'acqua bollente. Anche delle dolci l'epidermide che riveste i semi, giallognola se verdi, imbrunita se essiccati, è qualche cosa d'indigesto e di acre. Conservata a lungo la mándorla irrancidisce e per conservarla nella state, vuol essere di quando in quando esposta all'aria. Colle mándorle amare si fa una pasta che tiene morbida la pelle delle mani e del viso delle donnine, cosmetici e saponi. Le amare schiacciate o pestate, uccidono il pollame ed i volatili. Una volta si credeva fossero antidoto all'ubbrachezza. Plutarco riferisce che il medico Druso, fratello di Tiberio, tremendo bevitore, gli faceva inghiottire ad ogni bicchiere di vino, cinque mándorle amare, onde mitigarne gli effetti, ma pare che quel furbo di Druso le mangiasse per eccitare la sete, dicendo Eupoli che fanno venir voglia di bere: *Da quas manducem Nazias amygdalas, da vinum, quod bibum e citae Nazia*. Le mándorle migliori sono quelle di Spagna. Le dolci contengono molto olio fisso, 55 0p0, ed un principio di *emulsina* molto carico di azoto. La medicina ne prepara un'*emulsione*, bevanda gradevole sedativa nelle malattie flogistiche. Anche dalle amare si estrae un olio medicinale, che gela difficilmente, ma facilmente irrancidisce, lassativo; temperante nelle tossi, flogosi intestinali, stitichezza, nefrite, renella; serve pure alla confezione di diversi *looch* kermatizzati, balsamici, anodini. Esternamente l'olio di mándorle giova nelle dermatosi pruriginose, rigidità muscolari e tumori glandulosi. La sede principale del sapore amaro delle mándorle amare, è nella loro pellicola gialla, che è micidiale alle bestie e possiede anche qualità deleterie per l'uomo, indigesta in

dosi maggiori, perchè contiene acido idrocianico, che distrugge rapidamente l'irritabilità e la facoltà sensitiva. Nondimeno, pochissime mandorle amare, corroborano lo stomaco, provocano l'appetito e sono credute vermifughe e febrifughe. Antidoto contro il loro avvelenamento è l'ammoniaca e l'alcool — gli stimoli interni ed esterni. La polpa o pasta e la farina delle amare ridotta a cataplasma giova esternamente nelle nevralgie, coliche, nefrite, ecc. Con tale pasta si toglie pure qualunque ribelle ed inveterato odore ai vasi, sfregandoli internamente. Col guscio secco e sminuzzato delle dolci si confeziona un'emulsione teiforme che oltre al grato sapore, à una fragranza balsamica di violette e di vaniglia. Sull'origine del mandorlo, la tradizione greca racconta che Fillide, figlia di Licurgo, re di Tracia, era promessa a Demofonte, figlio di Tesseo. Ma essendo già state fatte le pubblicazioni e vedendo, come il suo promesso sposo non compariva, si impiccò e fu da quei benissimi dèi cambiata in mandorlo. Demofonte, che aveva perduta la corsa, venne e versò amare lacrime su quell'albero, e fu sotto la pioggia di quel planto che il mandorlo cominciò a mettere foglie e frutti — amari prima, dolci poi, essendosi Demofonte finalmente consolato. La mandorla da Plinio venne chiamata *noce greca*. Ma in Italia, prima di Catone, nessuno ne à parlato, ed ancora lo confusero colle noci. Fu dopo le crociate che la mandorla cominciò ad avere fama e che si trovò di comporne ghiottonerie culinarie. Palladio ci tramanda che i Greci, divinando le macchine a vapore del Sonzogno, si servivano della mandorla come mezzo di pubblicazione. Ecco cosa dice: *Greci asserunt nasci amygdala scripta, si, aperta testa, nucleum sanum tollas et in eo quodlibet scribas et iterum lato et porcino ster-*

core involutum reponas. Il che vuol dire, che essi, aperta una mândorla, vi scrivessero alcun che, e richiusala di nuovo la seminavano ben concimata, e le mândorle che faceva quell'albero erano altrettante edizioni di quella scritta. Se non credete pigliatela con Palladio. Un proverbio dice:

Il manderlate una volta all'anno
Chi non lo mangia suo danno.

Mândorle alla perlina. — Si sciolgono due parti di zucchero raffinato, in una d'acqua, in una pentola a boscule non stagnata, si fa cocere a consistenza di perla, poi vi si aggiungono tre parti di mândorle dolci spelate; si lasciano così due minuti, poi con spatola di legno si rimescola continuamente finchè lo zucchero sia perfettamente tosto insieme alle mândorle e loro vi sia ben aderente. Poi si riversano sopra carta e si conservano in recipiente asciutto. Lo zucchero rimasto nella pentola può servire per un'altra volta.

MELAGRANO.

(*Punica granatum*).

Mil.: *Poma granaa*. — Franc.: *Grenade*. — Ted.: *Granapfel*. — Ingl.: *Pomegranate*. — Spagn.: *Granado*.

Il melagrano è un alberetto originario dall'Africa, a foglia caduca, indigeno in Italia. Viene in piena terra, ma meglio addossato ai muri, ama esposizione soleggiata, calda, difesa dai venti. Teme l'umidità ed il gelo. Si propaga per seme, margotte, talloni. Se ne annoverano dal sapore dei frutti tre varietà, *dolce, acido, ed ogro*

dolce. Si coltiva molto in Spagna, dove i frutti vengono grossissimi ed aromatici. Fiorisce in giugno e luglio, si raccolgono i frutti immaturi alla fine di settembre, perchè, aspettando più tardi, la corteccia si apre per eccessiva umidità. Il vocabolo *punica* è da *punicus*, rosso scarlatta, il colore de' suoi fiori — e *granatum* dalla quantità dei grani. Onde da noi è detto *melagrana*, e à dato pure il nome al rosso violetto che si chiama pure *granato*. Nel linguaggio delle piante significa: *Fattità*. Il pomo granato si conserva fresco e sano sino a metà inverno, cogliendolo in giornata serena, ed esponendolo al sole per due giorni. Poi si colloca, involto con carta, in qualche recipiente i cui vani si riempiono con sabbia ben asciutta e se ne tura l'orifizio con bon coperchio. Così conservato acquista anche maggior grado di maturanza. Questo frutto sferoido, bellicato, è rivestito di scorza coriacea prima verde, poi rosso scuro, che raccoglie in segmenti divisionali semi numerosi, involti in una polpa rosea, pelucida, succosa, gradevole, pochissimo nutriente, ma rinfrescante e salubre. *Punica sub len'o cortice grana rubent*, dice Ovidio (Egl., 15). È frutto cercato ghiottamente, dalle signorine e dei ragazzi. Serve al *dessert*. I grani, somiglianti ai rubini, nettano i denti e movono l'appetito. Dal succo, espresso e fermentato, se ne fa una specie di vino che una volta si chiamava: *vino del Palladio*. Se ne compongono più comunemente sciroppi e conserve deliziose, confetture delicatissime, ghiotti giulebbi e gelati. I fiori del melagrano si usavano come astringenti in polvere e decotto — oggi macerati con allume nell'acqua danno un bell'inchiostrò rosso, come la buccia, macerata con allume puro lo dà nero. La buccia, o perpicarpio, detta *malicorium*, ricca di principio amaro, contiene moltissimo

tannino e viene utilmente impiegata nella concia delle pelli. A Tunisi serve a tingere in giallo i così detti *marocchini*. In medicina viene somministrata per uso sì interno che esterno, come astringente e del più energico. Arago, nella sua *Promenade autour du monde*, dice, che a Timor si usa nella dissenteria. In Persia al Thibet, nella China, fra gli Arabi ed anche in Russia al dire del Rehnann viene adoperata come succedaneo al chinino. Il seme risulta di una buccia cartilaginea e di un mandorlo bianco, dolce, da cui si può spremere olio. La radice, e precisamente la corteccia della radice, gialla all'interno, bigio-cenericcia all'esterno, è sempre goduto dall'antichità fino a' giorni nostri fama di *tenifuga* quando è fresca e caccia pure le ascaridi.

La storia del melagrano è antichissima. Nell'Esodo, parlando degli abiti sacerdotali lo ricorda Mosè. Salomone si serve del melagrano per descrivere le bellezze della Sposa dei sacri cantici, *Sicut fragmen mali punici ita genus tuum Emissiones tuas, paradisus malorum punicorum cum pomorum fructibus*. — Cap. 4, v. 3, 13. I fiori del melagrano si veggono rappresentati in alcune medaglie fenicie e cartaginesi, e sulle monete tirrene. I frutti si rinvennero talvolta accanto alle mummie, nei sepolcri egizi. Il melagrano fu portato in Italia nel tempo delle guerre cartaginesi, e forse fu detto *Punica* perchè venne da Cartagine. Il vocabolo *Punica* è quanto cartaginese, e viene dalla corruzione di *Poenice*, perchè i cartaginesi ebbero origine dai Tiri Fenici che guidati da Elisa o Didone, vennero in Africa a fuggire la persecuzione di Pigmalione, ed a Cartagine i melagrani venivano numerosi e grossissimi. Il melagrano, è dato il nome a Granata in Spagna — dove era specialmente coltivato. Erano celebri nel 1600

quelli di Salerno e di Tivoli. Il Sangiorgio scrive: « *Ho veduto una pianta altissima di granato nel cortile di un oste in Vall'Intelci sul lago di Como, che non era meno grossa di una pianta di noce.* »

MELANZANA o PETRONCIANA.

(*Solanum esculentum*).

Mil.: *Meresgian*. — Franc.: *Aubergine*. — Ted.: *Rümpflanze*. — Spagn.: *Berengena*.

Pianta annua dell'Asia, Africa ed America, il cui frutto è bislungo, cilindrico, color pavonazzo, giallo o bruno, a norma delle varietà. È detto anche *oco vegetale*. Il seme germoglia fino agli 8 anni. Si semina in aprile e maggio, si coglie in agosto e settembre. L' *Ocigerna*, varietà a frutto bianco, à la forma dell'uovo, e dai Milanesi è detto *œuf de pola*. Vuole buen terreno, molto sole e frequenti irrigazioni. Gli ovali sono i più delicati. La polpa della melanzana è bianca e succosa. Levata la sua innata amarezza mediante infusione nell'acqua, costituisce un cibo abbastanza grato, nutritivo e di facile digestione. Conviene spogiarla dalla buccia. Concilia il sonno, nel linguaggio delle piante significa appunto: *mi fai venir sonno*. Si taglia a fette per le zuppe e minestre. Nei paesi caldi, immatura, si mangia in insalata e cruda coll'olio e pepe, e cotte si mettono in aceto. In Egitto si cuce sotto cenere. Nel genovesato si riempie come le zucchette. Altrove, pelata, si taglia a fette, si triffola, si imborag-

Si coll'ovo e farina e si frigge. Pelata e bollita in acqua per due minuti, si secca al forno e si conserva per l'inverno. Colle foglie si fanno decotti, cataplasmi, e questi anche colla polpa del frutto. Il suo nome *Melanzana*, dal latino *Mela insana*, perchè la dicevano di difficile cottura e digestione. I Greci, al dire di Galeno, la usavano pochissimo. Dioscoride ne predica il gusto innocente. Teofrasto lo accusa di essere di nessun nutrimento. Il Durante le dedica un verso calunnioso e bugiardo:

Prosunt Venerem, quæ mala insana vocantur.

La calunnia sta nell'affibbiare a questo frutto delle proprietà eccitanti che non à mai avuto, e la bugia nel dire che è frutto cattivo. Se anticamente lo chiamavano *mela malte*, in Francia la battezzarono col toll'epiteto di *poma d'amore*. Il sapore amarognolo che ad alcuni può dispiacere, si leva cospargendo le fette di melanzana con sale e lasciando che il sugo assorba il sale per qualche ora. Dopo si fanno cocere, e la migliore cucinatura sarà il farle friggere, perchè acquistano il sapore di funghi. Da noi la migliore e la più comune è quella *cioietta*, che è pure ricordata dal Boccaccio, che ne era ghiotto, nell'*Amleto*. Il nome di *petronciana* è derivato dalla sgarbata scilinguatura del volgo di *pera insana*. La parola volgare di *meresgian*, si vuole venga da *mela di Giano*, cioè sacra a Giano. Un proverbio milanese dice:

Cocumer, melon e meresgian,
Fan perd la pazienza ai ortolan.

Tre ricette del Dumas:

A la *Linguadoca*. — Tagliate in fette pel lungo, levate i grani, mettete con sale, pepe e moscata alla graticola, bagnandole con olio d'oliva.

In insalata. — Tagliate a pezzi, mettete in fusione con aceto, pepe, aglio, erbe odorifere per due ore, spremete — uniteri ora dure e tonno.

Farsita. — Tagliate in due la violetta, lasciando la pelle, fate pieno di carne o pesce, lardo, drogheria, sale, pane grattugiato, rosso d'ova — riempite, mettetelo in tortiera con burro al forno, o con foco sopra il coperchio al fornello.

M E N T A.

(*Mentha*).

Mil.: *Menta*. — Franc.: *Menthe*. — Ted.: *Münze*. — Ingl.: *Mint*. — Spagn.: *Menta*.

Pianta erbacea perenne, originaria dall'Inghilterra, coltivata in tutta Europa. Nel linguaggio dei fiori: *Calore, forza di sentimento*. Se ne conoscono 15 varietà e tra queste la *crispa*, la *romana* e la *peperita*, la quale è la migliore e la più usitata ed è il vegetale più caldo dei climi freddi. La varietà *mentha pulegium*, *pulex irritans*, serve ad allontanare le pulci ed è contro la golosità. Nel linguaggio dei fiori: *Virtà*. A odore piacevole, piccante, sapore amaroagnolo alquanto di castoreo, della quale è ricca, eccita dapprima un calore alla bocca, su di che segue un grato fresco. Si coltiva negli orti e nei giardini. Vuole terreno sostanzioso ed umido. Si moltiplica per semi e meglio per radici in primavera ed autunno. Fiorisce in estate. È coltivata in grande nella China, nell'Inghilterra e nell'America del Nord per farne essenza. Quella inglese è la più pre-

giata, il suo clima umido e freddo le è propizio. La menta è ricordata dalla Bibbia. Ippocrate sentenziava che la *mentha calefacit, urinam sciet*. Marziale la diceva *Mentham ructatricem*. Aristotele riferisce che gli antichi capitani proibivano nei loro orti e palazzi la menta e scrive: *mentham ne comedes, nec plantas tempore belli*. Nel Peloponneso, i cacciatori, di bon mattino, fregavano colle foglie di menta il muso ai cani, per eccitarne lo sterno e render loro l'olfatto più acuto. La menta è stimolante, anti-convulsiva, anti-spasmodica. Fa adoperata contro i reumi, la gotta, la scabbia ed il cholera. Ecco il precetto della scuola di Salerno:

Mentitur mentha si sit depellere lenta
Ventris lumbricos stomachi vermesque nocivas.

Gli antichi la mettevano nel latte, a impedirne la coagulazione, giova nel vomito e nel singhiozzo, è contro l'itterizia. Si mescolano le foglie colla lattuga e le altre insalate. Ne fanno: l'*acqua di menta peperita*, l'*alcolato di menta*, l'*olio essenziale di menta*, le *pastiglie*, i *diavolotti*, dei quali i più pregiati ed energici, sono gli inglesi. A conservarne le foglie, si colgono prima della fioritura. Ecco l'origine della menta. Proserpina aveva una damigella d'onore che si chiamava Menta ed era figlia di Cocito. Un dopo pranzo, la colse a fare gli occhietti a Plutone, suo legittimo consorte, e presa da giusto risentimento, la tramutò in questa pianticella che ha conservato il suo nome. Da allora in poi s'ebbe la menta.

MIGLIO.

(*Panicum miliaceum*).

Mil.: *Mej*. — Franc.: *Mil*, *Millet*. — Ted.: *Fennich*.
— Ingl.: *Pannic-grass*. — Spagn.: *Mijo*.

Pianticella gramignacea annuale, originaria delle Indie. Se ne contano 3 varietà, secondo il colore del seme, *bianco*, *gialliccio* e *nero*. Da noi si coltiva solamente il *gialliccio*, e vuol terreno sciolto, plague, so-
lato. Si semina, raro, in giugno e luglio, dopo la messe. Si chiama *miglio*, dai mille semi che produce. Anche il miglio dà farina per alimento. Lo stesso nome antico di *panicum*, indica che serviva a far pane. Da noi si dice ancora *pan de mej*, perchè una volta anche da noi se ne usava, onde il sonetto del Burchiello:
Perchè a Milan si mangia pan di miglio? Plinio al lib. 28, cap. 10, dice: *Millo campania gaudet præcipuo, pullemque candidam ex eo facit: fit et panis prædulcis*. Appare, da qui, che ai tempi di Plinio si coltivava la varietà *bianca*, e che fino d' allora il miglio serviva per chioche da offelleria. In Asia se ne fa una certa polenta che si mangia con olio e grasso di porco. Del resto, era usato come farina da pane nell'Etiopia, nell'Egitto, Persia, Siria e nell'Arabia. I semi del miglio si possono cocere in minestra col brodo e massime col latte, se ne fa torte. Ridotto in farina è buono a far polenta e pane, che appena uscito dal forno è saporitissimo e non isdegnato dai gusti più delicati. Il Tanara insegna a fare colla farina di miglio molte cose e, tra le altre, gli *Strozzapreti*, che sono certi

gnocchetti, cotti nel latte, involti in cacio parmigiano grattato, con assai burro. Raccomanda di conservarne una parte per la cena, perchè, sono così ghiotti, che non si possono assaggiare, senza lasciare il piatto vuoto e perchè riscaldati acquistano saporitissima e migliore bontà. La farina serve pure in pasticceria. Col miglio si alimentano i pulcini, le galline, il pollame e molti uccelli. I selvaggi lo arrostitiscono. In Tartaria se ne compone una specie di birra e una certa acquavite che chiamano *Dysa*. Il miglio dev'essere conservato in luogo assai asciutto e dura così più d'ogni altro grano. Nel miglio si conservano benissimo nell'estate le ova ed il salame crudo.

NASTURZIO.

(*Lepidium sativum*. *Topeoleum*).

Mil.: *Nasturzi*. — Franc.: *Cresson*. — Ted.: *Cresse*.
— Ingl.: *Tall nasturtium*. — Spagn.: *Capuchina*.

Il *Nasturzio*, o *Lepidio*, è pianticella annuale indigena, conosciuta e coltivata nei giardini e negli orti pei suoi fiori giallo-scuri e rossi. Nel linguaggio dei fiori: *Mi importuni*. Si moltiplica seminando i suoi frutti a primavera, fiorisce fino all'Ottobre, ama terreno grasso e inaffamenti. I semi germogliano fino ai 5 anni. Avvi una varietà a larghe foglie (*lepidium latifolium*) che si coltiva come la precedente. Il nome di *lepidio*, da *lepis* squama, perchè si usava a rimedio delle impettigini squamose. Anche preaso di noi il volgo lo usò molto tempo per distruggere i vermi ai

ragazzi. La pianta è diuretica, i fiori si mangiano colla insalata, che rendono più allegra e saporita per un certo acre tra il rafano e la senape che le comunica. I semi possono supplire ai capperi, conservansi verdi nell'aceto e se ne fa salse. I Greci lo chiamavano *Har-damon* e lo mangiavano principalmente colla lattuga. Egineta e Zenofonte asseriscono che serviva di companatico ai Persiani. I Latini lo chiamarono *Nasturtium*, a *nasi* tormento, oppure *da nasus tortus*, dice Plinio, perchè fa arricciare il naso od eccita le papille nasali come la senape. Ne dissero mirabilia Dioscoride, Galeno, Avicenna. Gli antichi gli assegnarono la virtù di infondere coraggio, e di chiarificare le idee, onde il precetto: *homines secordes et somnolentes nasturtium edere jubemus*; ed era proverbio presso i Romani: *ede nasturtium*. I milanesi ad indicare piedi lunghi e larghi, alla moda inglese, chiamano le scarpe dei loro fortunati possessori: *cassett de nasturzi*.

NÈSPOLA.

(*Mesophilus germanica*).

Mil.: *Nèspola*. — Franc.: *Nette*. — Ted.: *Mispel*. — Ingl.: *Medlar*. — Spagn.: *Nèspera*.

Il nèspolo è pianta indigena europea, a foglia caduca. Cresce spontaneo allo stato selvatico nei boschi anche dei climi freddi, ama però quello temperato, esposizione poco soleggiata. In qualunque terreno si propaga per innesto sul lazzernuolo, spino bianco, castagno e pero. Nel linguaggio delle piante: *Selettichezza*. Il frutto è malinconico, aspro, acidulo, color

grigio ferro, non profumato. Non matura mai sui rami. Raccolto e posto sulla paglia matura lentamente, divien morbido ed acquista un sapore sgradevole. La nespola è fornita internamente di cinque noccioli, o semi, durissimi a forma di mezza palla, onde il suo nome dal greco. Diverse varietà, fra le quali la *hortensis*, a frutto voluminoso, e l'*abartica*, a frutto senza noccioli — quella coltivata comunemente è la varietà *japonica*. « Col tempo e colla paglia maturano le nespole, dice il proverbio, » e però pare che quello che la nespola acquista sulla paglia, non sia la vera maturanza, ma piuttosto un principio di fermentazione zuccherina che la rende molle, succosa, dolce, da dura ed agra e non affatto mangiabile qual era appena colta. Col semi della *japonica* uniti ad alcool e zucchero si fabbrica un liquore spiritoso da tavola. La nespola non costituisce mai un boccone molto ricercato, e non gli si tributa la deferenza che si à per le altre frutta. Il legno del nespole è durissimo, serve a diversi usi, ed è prezioso se in pezzi grossi. Questo frutto à virtù astringente ed è a consigliarsi nelle diarree semplici. In Francia se ne fa una speciale confettura della quale il Mantegazza ci dà la seguente ricetta: « Ripulite le nespole e gettatele in burro fresco e, reso rossiccio dalla cottura, lasciatele bollire. Quando saranno cotte, versatevi un quarto di vino rosso e fate consumare il tutto fino a a consistenza sciropposa. Ritirate le nespole e spolverate di zucchero. » Ricetta, che d'altronde trovo scritta ed usata fino dal 1560 e raccolta dal Campegio. Pare che il nespole sia stato portato in Italia dal Galli, e vuolsi, al tempo di Catone non fosse conosciuto. Gli antichi gli assegnavano virtù d'arrestare il vomito, di preservare dall'ubbrachezza, e fu sempre tenuta come medicina, piuttosto che frutta alimentare. I Romani ne facevano del vino, ce ne informa Virgilio:

pecula lassi

Fermento, atque acidia imitantur vitrea sorbis.

Poliziano cantò delle nespole:

Ragum imitata coronas mespila.

La scuola Salernitana sentenza:

Multiplicant mictum, ventrem dant nespila strictum,
Mespila dura placent, sed mollia sunt meliora.

Che nespola! che pocca nespola! esclamano i Milanesi ad una battosta quasi fosse una grandinata.

Proverbi:

Chi mangia le nespole il c., gli stringe.

Quando vedi la nespola, deh piangi,
Ch'ell'è l'ultimo frutto che tu mangi.

San Luca (18 ott.) la nespola si spelsca.

N O C C I O L A

(*Corylus avellana*).

Mil.: *Niscioenta*. — Franc.: *Noisette*. — Ted.: *Haselstaube*. — Ingl.: *Hazel-nut*. — Spagn.: *Avellana*.

Il nocciolo è arbusto a foglie caduche, che cresce spontaneo nei nostri boschi. Viene in tutti i climi, ama posizione non troppo soleggiata. Teme l'aridità e la tenacità del suolo. Si moltiplica per barbatelle e polloni. Se ne conoscono 7 varietà, le principali: l'*avellana* propriamente detta, a frutto oblungo acuminato, di sapor dolce, gradevole e ricco d'olio; l'altra, la *colurna*,

à frutto più grosso e tondeggiante, di sapore meno marcato e meno ricca d'olio. Nel linguaggio delle piante: *Pace, riconciliazione*. La maturanza della nocciola è riconoscibile quando l'involucro di essa prende un color giallo. Per conservarla sana per molto tempo, si mette nella crusca o segatura di legno. Per estrarne l'olio non si deve aspettar molto tempo, perchè si guasta presto. Se ne mangia il frutto fresco e secco, che è gustoso, ma indigesto, disturba la digestione, e in quantità ingombra i visceri. È ghiottoneria dei ragazzi, bisogna masticarla bene, e secca è meno digeribile. Dice un proverbio: *Chi mangia nocciole, il capo gli duole*. I confettai la coprono di zucchero, l'abbrustoliscono. L'olio che se ne estrae è dei migliori ed è utile per tossi, linimenti, reumi, purghe, ecc., ed il tortello residuo serve a fare una pasta preferibile a quella delle mandorle comuni. Il legno pieghevole del nocciolo somministra ai bottai ottimi cerchi per tinocce e barili, ai canestrai verghette flessibili per mille industriosi ripieghi, abbruciato, dà un foco dolce, carbone per disegno ed eccellente per fabbricare polvere pirica. In S. Pietro di Roma, i penitenzieri, nelle grandi circostanze di feste, giubilei, indulgenze, ecc., danno l'assoluzione ai penitenti inginocchiati davanti al confessionale, toccando loro le spalle con bacchette di nocciolo. La bacchetta di nocciolo era indispensabile nelle arti divinatorie, era la bacchetta dei maghi, come dopo, fu quella dei maestri della dottrina cristiana nelle chiese, degli elementari nelle scuole e dei professori di Seminario, tanto che la *niscioeula* è poi milanese sinonimo di bacchetta. Né voglio dimenticare i caporali austriaci, che prima del 1848, la portavano al fianco colla sciabola, e l'adoperavano per il *bankheraus*, onde: *mollaj giò secch come i niscioeur*. E che

sia duro il legno di nocciolo, lo attesta anche Virgilio nella II Georgica:

Plantis et duras coryli nascuntur.

I Greci chiamavano la nocciola: *nutz pontica*, per essere stata portata, al dir di Plinio, in Asia e in Grecia da Ponto, come pure si chiamava a Roma *nutz praenestina*, perchè, secondo Macrobio, la nocciola abbondava a *Præneste*, l'attuale Palestrina, su quel di Roma, sì che assediata da Annibale, gli abitanti furono salvati dalla fame dalle nocciole. E dai Latini furono poi dette *avellane* od *abellinae*, da *Abella*, città della Campania, l'attuale Avellino, dove maturavano saporitissime e assai rinomate. I nostri vecchi facevano un certo decotto, colle foglie del nocciolo, che dicevano assai buono contro il morso degli scorpioni. In alcuni luoghi della Francia le nocciole erano battute via dagli sposi, come oggi da noi i confetti, in segno d'allegria. Morte, vita e miracoli della nocciola si leggono in questi versi barocchi di frate Giromino da Varese:

Nuciola vocor,
Calida ventosa.
Recons et cruda,
Necesse cantori.
Igni siccata,
Deprimo catharrum
Juvo potantem.

NOCE.

(*Juglans regia*, *Nux juglans*).

Mil.: *Nòs*. — Franc.: *Nois*. — Ted.: *Nuss*. — Ingl.: *Nut*. — Spagn.: *Nogal*.

Il Noce è l'albero fruttifero più maestoso dei climi temperati. S'adatta a quasi tutti i terreni, tranne i molto umidi. Teme le brine, fiorisce a 12 gradi, matura il frutto da agosto a settembre. Si propaga per seme, e le varietà per innesto. Comincia a dar qualche prodotto a 8-10 anni, sino al 25 non dà raccolto apprezzabile, lo dà dopo i 40. Al 60 dà il massimo della produzione, al 100 comincia a deperire, à vita di tre, quattro secoli. Se ne conoscono 16 varietà, a torto viene poco coltivata la *nigra*, oltre al rapido sviluppo, raggiungendo fino l'altezza di 50 metri, fornisce un legno nero durissimo che gli ebanisti preferiscono al noce comune. Il nome di *juglans* significa ghianda di Giove e, come dice Macrobio, prima si scriveva *diuglandem*, ghianda degli Dei, poi si lasciò il *d*, e restò *juglandem*, cibo di Giove, e a lui era dedicato il noce. Caio (*de verborum significatione*), dice, da *Jovis glans*, perchè la noce è la migliore delle ghiande, primo cibo degli Aborigeni e però da essi creduta cibo di Giove. Cleazio è dello stesso parere. Teofrasto crede invece che la ghianda di Giove è la nocciola. Plinio c'insegua che la noce si chiamava anticamente *caryon karon*, da *kara*, testa, perchè à la forma d'una testa, e perchè l'odore che emana l'albero fa male alla testa. I grammatici sono del pa-

rere che la voce *nozt*, da dove *noce*, tragga origine dal nuocere, perchè la sua ombra è nociva, e perchè rompendone i frutti coi denti, questi si guastano. Nel linguaggio delle piante: *Durezza*. Si riconosce la noce matura quando il mesocarpo, o corteccia verde, incomincia a screpolarsi e a staccarsi dal guscio. Si raccolgono, e sbucciate si stendono in locali ben ventilati per farle asciugare e rimovendole due volte al giorno. Dopo un mese, sono stagionate. La noce fresca contiene una specie di emulsione, che poi si cangia in olio. Per cavarne l'olio bisogna pazientare fino all'inverno, perchè l'olio si forma lentamente colla stagionatura; rotti i gusci, si torchiano subito, perchè soffrirebbero. Si conservano quasi per un anno, tenendole ben chiuse in luogo fresco. Per rinverdirle bisogna tenerle per 4 o 5 giorni nell'acqua pura. Mantegazza suggerisce di metterle a macerare nel latte tepido e lasciarvele raffreddare. L'olio fresco è commestibile, ma col tempo diventa essiccativo. È certo che la noce è migliore fresca che secca, più digeribile spoglia della sua pellicola e che mangiandone in quantità si compromette la condotta degli organi digerenti e di quelli di secrezione, essiccando diventa un po' acre. Ma la noce fresca è saporita e salubre e compare allegra al *dessert*. *Pan e nòs, mangià de spos*, dice il proverbio. Immatura ed intera, vien confettata collo zucchero ed il miele e forma uno dei più grati componenti la mostarda. Brillat-Savarin ci racconta che le monache *Visitandines di Bellay, avaient pour les confrè, une recette qui en faisait un trésor d'amour et de friandise*. Infondendole nel vino bianco con erbe amare ed aromatiche, se ne ottiene una particolare, delicata varietà di wermouth, e, dietro infusione alcoolica, se ne fabbrica un rosolio o ratafia, che gode meritata fama

di stomatico e corroborante. Nella Virginia e nella Louisiana, coi frutti di quelle noci si confeziona del pane. I Greci Mainotti le fanno bollire col mosto del vino e ne compongono l'*Asinex*, che è uno dei più delicati loro manicaretti. In Francia ne fanno il *noyau, épice de conserve brulée, avec les noix sèches et pelées*. Ed anche da noi, principalmente in campagna, hanno moltissimi usi in cucina ed in pasticceria. Ricordo il pieno di noci che faceva la mia nonna ai capponi. Ma l'uso più grande delle noci secche, è di ricavarne olio, il quale, estratto per pressione, è eccellentissimo in cucina per certe frittture e per arrostitire il pesce. Essendo essiccativo, è adoperato molto dai pittori, verniciatori e serve anche per fabbricare sapone. Irrancidisce facilmente. Il molle o scorza verde, fresco, appena staccato, facilmente annerisce e tinge in nero giallognolo la pelle di chi lo maneggia, è una vera ossidazione. « Un po' di scorza di noce mutò la mia pelle giallognola in una gentil pelle brunetta, » dice lo zio Tom nel romanzo della Beker. La fuliggine delle noci bruciate è uno dei principali ingredienti dell'inchiostro del Giappone. Fino dai tempi di Plinio era nota la maniera di tingere le lane colla scorza di noce. Se ne servono per conciare le pelli, per dar colore ai legnami. La decozione della scorza verde delle noci è specifico contro le cimici, libera i cani e i gatti dalle pulci, i cavalli, i muli ed i buoi dalle zanzare, ecc. L'ombra del noce è dannosa alla vegetazione sottostante per lo sgocciolamento delle foglie e dei rami, impegnato di tannino e di sostanze non assimilabili, nuoce agli animali per l'esalazione graveolente e alquanto virosa delle foglie stesse, e produce, a chi vi dormisse sotto, gravità di capo e cefalogia. Il legno di noce è assai pregiato per la sua durezza, forza e colore. Alla medicina

il noce tutto, fino da Galeno, dà sicuri e riputati specifici. Col frutto se ne fa infuso, decotto, unguento ed un rimedio facile, sicuro, economico contro la scrofola principalmente. Colle foglie, ammaccate e ridotte in pasta, strofinandone la pelle agli scabbiosi se ne distrugge l'acaro. Se ne fanno detersioni, bagni, astringenti fortificanti. Servono a falsificare il tabacco. I nostri fratelli del Cantone Ticino ve ne possono dire qualche cosa. Dal tronco se ne può cavare, con opportune incisioni, sciroppo zuccherino. La corteccia della radice fresca, macerata in aceto, dà un rubefacente e rivulsivo. In medicina è usato come antielmintico e purgativo internamente (il lungo uso però irrita gli intestini), esternamente nelle erpeti crostose ed ulcerose. Plinio e Columella accusavano le noci come *callidae*. Dioscoride le chiamava *biliosae, tussientibus inimicae*, e generalmente infatti, sono facile cagione di saburre e sono sconvenienti ai catarrosi, sicchè la Scuola Salernitana ebbe a sentenziare della noce: *Unica aux prodest, nocet altera, tertia mors est*. Fu creduto per molto tempo che il noce fosse originario della Persia, d'onde Plinio lo dice importato in Roma al tempo del re, e le migliori qualità le chiama *persica*, ma secondo una memoria del dottor Heer, da alcuni avanzi fossili risulterebbe che sia spontanea anche in Italia da tempi remotissimi. In Grecia avevano vanto le noci di Thaso in Tracia, e presso i Romani quelle di guscio fragile, di Tarento, onde si chiamavano noci *tarentinae*. È ricordata la noce nell'*Esodo* (c. 25, 37), e da Salomone nel *Canico* (c. 60). Virgilio menziona le castagne e le noci che piacevano tanto alla sua Amarille:

Castaneæque nucea mea quas Amaryllis amabat.

Il Nasone Ovidio ne caccia l'albero in fondo alla villa, perchè l'infesta colla sua ombra:

quoniam satis ledere dicor
Cultus in extremo margine fundus habet.

Ateneo ne scrisse lungamente de' suoi vizi e delle sue virtù. A Brinzio sul Varesotto, eravi pochi anni or sono un noce, che si voleva quattro volte secolare. Il suo tronco era della grossezza di m. 8,75, dell'altezza di 38,67 e del perimetro di 55,47; il suo prodotto annuo di circa 18 ettolitri.

Il noce fu sempre pianta divinatoria, l'albero delle streghe, dei sabati e della mezzanotte nel medio evo. Gli antichi, dalla sua abbondante o scarsa fioritura, presagivano il futuro raccolto. (Vedi in Virgilio, *Georg.*, lib. I, v. 187 e seg.). Le noci si spargevano alle nozze come da noi ora i confetti per tripudio e ben augurio (Virgilio, *Egl.*, 8, v. 39 e 30).

Si racconta che un professore di latino, una sera d'inverno, si divertì a tirare una palla di neve ad un villano, il quale con un nodoso bastone di noce colpì sulla protuberanza sinistra della profondità metafisica il letterato, che dovette essere portato all'ospedale. Il medico trovò la ferita gravissima e gli annunciò che sarebbe morto prima del mattino. Quel professore punto turbato a quell'annuncio, trovò l'occasione opportuna per dettare il seguente distico nella sua lingua prediletta, e che fu l'ultimo:

Quem nive nocte peto, nuxco me stipite cedit.
Sic mihi, nix, nox, nux, nux fuit ante diem.

Le noci presso il nostro popolo sono sinonimi di capricci.

Proverbi sulla noce:

Per Santa Croce, pane e noce.

La noce guasta la voce.

Noci ed acqua, febbre bell'e fatta.

Post piasces nuoca.

Non vien la tosse il giorno, che si mangiano le noci.

Per Santa Maria Maddalena, la noce è piena,
Per San Francesco, la noce è nel cesto.

Noci e pan, pasto da villan.

Do nòs in d'un sacco e do donn in cà faa gran fresca.

Mi gho i vòs, e i alter g'han i nòs.

Conservazione delle noci. — Colte le noci al punto della loro maturanza, devete subito riporle sotto la sabbia asciutta ed in luogo fresco. Con questo modo conserverete le noci fresche per tutto l'anno.

NOCE MOSCATA.

(*Myristica moscata*, *M. aromatica*, *fragrans officinalis*).

Mil.: Nòs moscada. — Franc.: *Muscade*. — Ted.: *Muskatnuss*. — Ingh.: *Nutmeg*. — Spagn.: *Moscada*.

La *Myristica moscata* è pianta ramosa, sempre verde, che si eleva fino a 15 metri, rassomigliante l'alloro, originaria delle Molucche, ora coltivata nell'Isola di Banda, a Cajenna, alle Antille, Brasile e Perù. Nel 1864 Banda ne possedeva 200.000 piante. Si propaga per semi, ed alcune specie di colombe, segnatamente la *carphophora concinna*, fanno una parte attiva nella sua disseminazione trangugiando il frutto, ed evacuando il

seme che conserva e forse è favorito nella sua facoltà germinativa, dal passaggio per i loro intestini. A fiori piccoli, biancastri, che lasciano il posto a drupe, o frutti carnosì, grosse quanto un' albicocca, che si aprono in due valve, e lasciano vedere un seme ovoidale nerastro, duro, che è la sua vera noce. Essa è circondata da una pellicola o arilla di color rosso arancio, e frangiata quando è recente, ma che diventa gialla colla essiccazione, ed è ciò che noi denominiamo *macis*. Nel linguaggio delle piante: *Potenza*. La raccolta di queste noci si fa in aprile, luglio e novembre, le qualità migliori sono colte a mano quando sono mature. Sul mercato inglese si valutano le noci moscate dalla loro grossezza, quelle che anno circa due centimetri e mezzo di lunghezza, sopra due di larghezza, e dalle quali bastano soltanto quattro a formare un'oncia, sono tenute in alto pregio. Il *macis* lo si separa dal seme, lo si fa essiccare al sole, dopo averlo immerso nell'acqua salata, ciò che gli conserva morbidezza ed impedisce la volatilizzazione del principio aromatico. Le noci, spogliate del loro arillode, vengono rapidamente essiccate in camera affumicate, sino a che lasciano il loro sottile involucro. Così essiccate vengono in commercio, subendo però prima ancora un bagno di latte di calce, ciò che la China si emette. Le migliori noci moscate, sono quelle rotonde, pesanti, fresche, odorose, tramandano un sugo oleoso, aromatico, grasso. La noce moscata ed anche il *macis* contengono olio volatile, nel quale risiede tutta la loro energia, un'olio fisso, una sostanza butirroso volatile, ed un principio estrattivo solubile nell'alcool molto odoroso ed attivo. Questa sostanza butirroso che forma circa il quarto del suo peso, è conosciuta sotto il nome di *burro noce moscata*. Viene falsificata con miscela di cera gialla, sego e polvere di

curcuma. La noce moscata, viene essa pure falsificata, con quella tarlata dagli insetti, quella vecchia, ammuffita, esaurita colla distillazione e con quella fabbricata di tutto punto con pasta di farina, polvere e burro di noce moscata, ma nell'acqua si stempera completamente. Jobard di Bruxelles riferisce, che, or sono una ventina d'anni circa, è arrivato da Canton un bastimento inglese, carico di... noci moscate di legno bianco, perfettamente modellate ed imitate. La noce moscata è fra gli aromi uno dei più potenti ad eccitare l'inertza del ventricolo, a dar vita al cuore. Regala di graditissimo sapore molti manicaretti, sì di carne, che di verdure e d'ova. Entra gratugiata non solo in cucina e nella pasticceria, ma nella distilleria, fa parte di vari elisir, tinture, rosolj, ecc. Il macis è uno dei componenti l'aceto dei tre ladri. I medici assegnano alla noce moscata virtù toniche ed eccitanti. Se ne adopera l'olio in frizioni delle parti paralizzate. Averroè, vuole che la noce moscata non fosse conosciuta dai Greci e dai Romani. Avicenna, antico medico arabo (n. 980-1037), la conosceva e dice che gli Arabi la chiamavano *Jansiband*, cioè noce handese, e doveva essere nota anche agli antichi Egizi, perchè ne abbiamo trovati alcuni frammenti nelle loro mummie e si crede fosse ingrediente dei loro balsami a conservare i cadaveri. Serapione, nel libro II dei Semplici, la descrive appoggiato all'autorità dei Greci. Galeno la chiama *crisobaiano*. Anche Emolao Barbaro, in *Dioscoridem*, è dell'opinione che i Greci la conoscessero. Gli Olandesi, nel secolo scorso, si misero in testa di farne un loro monopolio e a tale intento ne distrussero quasi la specie nelle Isole Molucche. Ma nel 1770 Poivre, governatore di Bourbon, riuscì a rapir loro, con quelli dei chiodi di garofano, alcuni alberi di noce moscata e li piantò a Maurizio e a Bourbon.

OLIVA.

(*Olea europea*, *O. Sativa*).

Mil.: *Oliva*. — Franc.: *Olive*. — Ted.: *Oliven*. — Ingl.: *Olive*. — Spagn.: *Oliva*.

L'olivo è pianta indigena sempre verde. Ama esposizione asciutta, soleggiata, difesa dai venti, terreno buono, sabbioso, concimato. Teme il gelo (resiste fino a 7 gradi) e la grande siccità. Fiorisce lentamente, si moltiplica per semi, talea, polloni ed innesto. Comincia a produrre verso il quindicesimo anno di vita, e aumenta fino ai cinquanta — a vita secolare. Molte le varietà a seconda dei paesi. In Italia è coltivato lungo le costiere marittime. Abbonda nel Lucchese e nella Romagna, lo si trova sulle rive bene esposte del Lago Maggiore, di Garda, di Como. Era coltivato nel resto della Lombardia, ma il forte disboscamento delle Alpi lo distrusse. Nel linguaggio delle piante: *Pace*, *Riposo*, *Sicurezza*. I frutti dell'olivo non sarebbero perfettamente maturi che nel maggio seguente alla fioritura, quando hanno acquistato un color rosso nerastro, ma si colgono in novembre e dicembre, perchè non maturando tutti alla medesima epoca, il raccolto andrebbe perduto. Raccolte le olive si mettono in cassette o tini perchè non vi penetri aria o succeda fermentazione e si coprono a garantirle dal freddo. Così si può ritardare l'estrazione dell'olio fino a primavera e ottenerne una maggior quantità. Appartiene alla famiglia dell'olivaceo, l'*olea fragrans*, che dà i fiorellini così soavemente profumati. L'olio che si cava dalle bache è *bergamotte*.

quando è fatto col frutto maturo a *pressione* e si distingue dall'altro che si ottiene colla *bollitura*. Il primo è assai migliore. L'olio d'oliva fino dev'essere insapore. Code del primato in Italia quello di Lucca. È facilmente adulterato con quello di semi di cotone, di sesamo (vedi in *Sesamo*), di arachide e d'altri semi. È alimentare per eccellenza, e venne sempre usato come condimento alle carni, agli ortaggi e persino alle frutta. Nè solo a condire, ma serve pure a conservare in vari modi le vivande e a bruciare. L'olio d'olivo è il più antico dei rimedi che si conoscono; lo si adopera internamente ed esternamente, freddo e caldo: è la base della maggior parte degli unguenti e degli oli medicinali. L'olio cotto non gela. L'arte di cavar olio dall'oliva è antichissima. La si trova citata nell'*Esodo* (cap. 27, 20) e nel *Levitico* (cap. 24, 2). Dal frutto verde immaturo i Romani estraevano un olio viscoso, brumasto, chiamato *onphaciara*. Gli atleti se ne ungevano il corpo, poi dopo la lotta, misto al sudore ed al sangue, lo si raschiava dal corpo con una specie di coltello detto *strigili*, e lo si conservava come preziosissimo contro una infinità di malattie, principalmente la scabbia e l'*alopecia* (caduta dei capelli). Gli antichi ne facevano molto uso igienico per frizioni. L'imperatore Augusto domandò a Pollione come avesse saputo toccare i cento anni, e questi rispose: « curandomi col vino di dentro e con l'olio di fuori. » *Infus melleo, foris oleo*. L'olio d'olivo è adoperato in varie cerimonie della Chiesa. Le ceneri che vengono adoperate nel primo mercoledì di Quaresima sono dell'ulivo benedette l'anno precedente. Anche il frutto dell'olivo è mangiabile. Nella Bibbia è chiamato *fruges*. — *Si fruges collegeris olivarum* (Deut., 24, 20). Galeno insegnava a mangiare le olive col pane, e fino dal tempo di Paolo Egineta mettevano appetito e si

mangiavano per antipasto. Erano molto ricercate e ghiotte quelle condite con aceto od *oximele*, che era una salsetta piccante fatta di aceto, miele e acqua marina. Celebri una volta quelle di Spagna e da noi quelle di Ascoli. Le grosse, spogliate prima, mediante liscivia, del principio amaro, si conservano in salamoia e si



usano ancora a stuzzicare l'appetito per antipasto e condimenti diversi. Sono migliori se appena colte verdi si schiacciano, si toglie loro il nocciolo, si pongono in bagno di acqua per tre giorni, cambiando ogni giorno l'acqua, e finalmente si coprono con forte salamoia.

aromatizzata. Queste olive non durano più di un mese, ma sono ghiottissime e si mangiano tali e quali sono, o si condiscono a foggia d'insalata. Orazio, in uno dei suoi accessi d'amore per l'aurea mediocrità, non desiderava altra cosa, per esser felice, che un po' di olive, di cicoria e di malva: *Me pascant ulivæ, me cicorea, levesque malvæ*. Tutti gli scrittori greci e latini ne parlano, magnificandone i benefici. Columella lo chiama addirittura: *Olea omnium arborum prima*. Le foglie e le scorze anno sapore amaro e danno un succedaneo al chinino nelle febbri. Nelle regioni cocenti dell'Africa e nelle meridionali d'Italia, principalmente nelle Puglie e nelle Calabrie, dal tronco dei vecchi alberi cola un succo addensato che si chiama *Gomma d'Olio* o *Gomma di Lecce*; è una resina balsamica che, soffregata, dà odore di vaniglia e, bruciata, di acido benzoico. Gli antichi la facevano venire dall'Etiopia e l'avevano molto in pregio come profumo e rimedio balsamico, tonico, oftalmico. Il legno, durissimo, serve per i tornitori. L'olivo fu portato nell'Arca dalla colomba, simbolo di pace tra il cielo e la terra. Il Redentore si ritirava sul monte degli Olivi a pregare dal suo divin Padre il ritorno di questa pace, e la Chiesa nel suo rito, benedice l'olivo e lo distribuisce ancor oggi segnale di pace a' suoi fedeli. Sulla fede di Plinio moltissimi pretendono che l'olivo sia originario dell'Asia, e non sia stato portato in Italia che sotto Tarquinio Prisco, verso il 180 dalla fondazione di Roma. Ma come nota il Bortoloni, forse allora solo, s'incominciò a coltivarlo, ma l'olivo selvatico è assolutamente indigeno di tutti i climi caldi e temperati d'Europa. Presso noi, quattordici secoli fa, il poeta Claudiano già ne scriveva:

Protinus umbrosa vestiti quæ litus uliva
Larius, et dulci mentitur Nereæ fluctus.

Anche Cassiodoro, di poco posteriore, fa menzione dell'olivo del lago di Como. I Greci tennero quest'albero in molta onoranza, principalmente gli Ateniesi che lo avevano consacrato a Minerva. Correva presso loro questa storiella: Allorchè venne fondata Atene, Nettuno e Minerva si disputarono il privilegio di assegnarle il nome. E fu stabilito da tutti gli Dei, riuniti in Parlamento, che quello dei due che creasse il per li la cosa più bella, dovesse avere quest'onore. Nettuno battè col suo tridente e fece saltar fuori dal bussolotto un bel cavallo, che fu poi il famoso Pegaso. Minerva colla sua lancia fe sortire dalla terra una pianta d'olivo fiorita, e tutti gli Dei, decisero in favore di Minerva. E Minerva chiamò la loro città Atene.

Proverbi sull'oliva:

Le olive anno bisogno d'olio.

La prima oliva è d'oro, la seconda d'argento, la terza vale niente.

Dolori, olio dentro, olio fuori.

Olio di lucerna ogni mal governa.

E dai milanesi: *Sò sui olio, acqua sui ciapp*. Bel tempo la domenica delle Palme, pioggia a Pasqua.

NB. L'olio ci vuol fresco e bisogna conservarlo in luogo fresco, altrimenti irrancidisca. A purificarlo, se irrancidito e patito, tenete la seguente ricetta:

Purificazione degli oli. — Pestate un ettogrammo di carbone su quattro d'olio che vorrete depurare: mettete questa polvere di carbone in fondo di un recipiente e versatevi sopra l'olio rancido. Dopo due o tre giorni passate per pannolino e avrete il vostro olio chiaro e senza odore.

ORZO.

(*Hordeum*).

Mil.: *Orz.* — Franc.: *Orge.* — Ted. *Gerste.* — Ingl.: *Barley.* — Spagn.: *Cebada.*

L'orzo, dopo il frumento ed il riso, è il cereale che serve più d'ogni altro all'alimentazione dell'uomo. Si crede originario della Palestina e della Siria - si afferma però che fu trovato indigeno in Sicilia. Il suo nome da *horreo*, per le teste ruvide al tatto. Viene in quasi tutti i terreni, ama però meglio quello sciolto. Sopporta il freddo più della segale, nella Svizzera si coltiva a m. 1900 sul livello del mare. Semina in primavera ed autunno. Ve ne sono diverse varietà: se ne coltivano due specie: il *colgare* e lo *scandella*, questo per pascolo al bestiame. Del *colgare* migliore quello di Germania e della Siberia. Con la farina del grano d'orzo se ne fa pane, la si mescola con quella del frumento. Coll'orzo se ne fanno eccellenti, saporite e sanissime minestre. L'orzo mondo, di scelta qualità, precedentemente con meccanico sfregamento arrotondato, chiamasi *perlato*, e viene preferito a farne pappine alimentari e cataplasmi. Un principio di germinazione altera i principi costitutivi dell'orzo, sì che, mentre aumenta la proporzione dell'amido e zucchero, diminuisce quello del glutine e dell'ordeina. In questo stato chiamasi *orzo talito* o *germinato*, che è preferito negli ospedali come base al decotto pettorale. L'orzo è il principale ingrediente e la base della birra. Gli antichi chiamavano *frumento nobilissimo*. Gli Etiopi e gli Indi non conobbero altro pane che quello di miglio e

di orzo. Nella Grecia era celebre l'orzo di Atene dove era in antichissimo uso di cibo, al dire di Meandro e pare che fosse pure l'alimento più omogeneo dei gladiatori, i quali forse per ciò venivano chiamati *Hordearii*. Presso i Romani non godette molta fama. *Es hordearium*, veniva chiamato il foraggio dei cavalli, lo si dava al bestiame e ai soldati vigliacchi, *ignominiae causa*. Marcello diede alle sue legioni dell'orzo invece del frumento, perchè si erano lasciate battere da Annibale. Aristotele scrive che i fornai e coloro che facevano il pane d'orzo diventavano imbecilli. Nella Sacra Scrittura l'orzo è pure ritenuto come cibo ignominioso e da poco. L'orzo, il miglio e la veccia sono pressochè sempre messi insieme (Isaia). Ezechiele, parlando dei falsi profeti dice: *Et ciolabant me* (cioè Iddio) *ad populum meum propter pugillum hordei et fragmen panis*. (Ezech.). Di tale opinione è pure S. Gerolamo (vedi *In Isaiam*) dove pure ci dice che i cinque pani coi quali il Redentore saziò la turba, erano d'orzo. Lo stesso S. Gerolamo asserisce, aver visto in Siria un'eremita che visse trent'anni con orzo ed acqua sporca. Galeno ne scrisse lungamente in un libro tutto dedicato al decotto: *De Phlisanis hordacea*. Il parroco bavarese Kneipp lo regala al prossimo come eccellente caffè. Che bon prossimo!

Brodo d'orzo per convalescenti. — Mettete dell'orzo perlato o brillato come dicono, a macerare nell'acqua fredda la sera prima. Il giorno seguente fatelo sgocciolare, mettetelo a cuocere in buon brodo finchè sia tutto accoppiato. Da principio non vi metterete che quel tanto di brodo che basti a coprir l'orzo, aggiungendovene in seguito a poco a poco. Passatele a traverso di una tela forte e rada, spremendo forte e servite il brodo denso che otterrete dalla spremitura e che i francesi chiamano *crème d'orge*.

PASTINACCA.

(*Pastinaca sativa*, *selinum pastinaca*).

Mil.: *Griff.*, *Bastonaggia*, *Ronzon*, *Radisetta*. — Franc.: *Ponais*. — Ted.: *Pastinake*. — Ingl.: *Parsnip*. — Spagn.: *Chirivía*.

La *Pastinacca*, dal latino *pastus*, nutrimento, per le sue qualità alimentari, è una radice che somiglia alla carota, carnosa, bianchiccia, aromatica, biennale. I semi producono solo 2 anni. Si semina in marzo, aprile, maggio, in terreno sostanzioso e lavorato profondamente. Ama essere inaffiata d'estate. Si conserva benissimo anche in terra, non teme il gelo. Fiorisce nel luglio ed agosto del secondo anno che è stata seminata. Cresce naturalmente nei prati, nei pascoli e tappeti erbosi. Si coltiva negli orti ad alimento. Nel linguaggio delle piante: *Sei passo*. In Italia è poco coltivata. La radice grossa della pastinacca coltivata è saporitissima, si usa cotta in minestra, accomodata col burro ed in insalata. Oltre le radici che sono molto nutritive, si mangiano pure le foglie che sono assai buone ed aromatiche. Méret dice: *C'est à notre avis la racine la plus nourrissante, celle qui approche le plus de la substance animale sous ce rapport*. Gli Inglesi vogliono che le pastinacche troppo vecchie cagionino il delirio e la follia, onde le chiamano allora *Pastinacche malte*. Questa gustosissima radice è appunto quella che tagliata a piccoli pezzetti, comunica quel gusto così particolare ed agreevole che à la *Julienne*, miscela di vari legumi e verdure dissecate

per uso di zuppa, che proviene dalla Francia. Colla pastinacca se ne fa in Francia una marmellata che, inzuccherata, eccita l'appetito ed è assai propria per i convalescenti. L'imperatore Tiberio amava la pastinacca ed ogni anno ne faceva venire dalla Germania, precisamente da Gelder, località romana, ove era prelibata, e dove la si pagava come tributo ed imposta. Dioscoride la dichiarò delicata, *ori gratam*, ed eccitante l'appetito. Così Plinio ed altri eruditi, la dichiararono utile ai convalescenti e agli ubbriachi: *ad vicium transeuntibus*. È buon foraggio per le mucche ed il bestiame, ma indebolisce i cavalli e gli asini e fa perdere la vista ai muli.

PATATA.

(*Solanum tuberosum*, *convolvulus Batatas*).

Mil.: *Pomà de terra*. — Franc.: *Pomè de terre*.
Ted.: *Kartoffel*. — Ingl.: *Potato*. — Spagn.: *Batata*.

La patata, o pomò di terra, o solano (dal latino *solanum*, sollievo), nel linguaggio dei fiori: *Beneficenza*, è una radice tuberosa originaria dall'America e precisamente dal Chili e dal Perù, dove si trova ancora allo stato selvaggio. Fu importata colla Dalia, e, curioso! questa per il tubero, la patata per il fiore. Propriamente il nome di patata appartiene ad altra pianta, la vera patata *ipomea* o *convolvulus patata*, che viene solo nei climi caldi. Vuole terreno pingue, vegeta in tutti i climi, nelle più basse pianure come a 4000 metri sopra il mare (nell'America e nella Svizzera), sotto

l'Equatore (Quinto) come nella Siberia. Da noi si raccolgono i tuberi dall'agosto al settembre, a fiori bianchi e violetti. Si propaga per seme o meglio si piantano i così detti *occhi*, che sono le parti della patata accennanti al germoglio, cessato il gelo da metà marzo in avanti. Si conservano per tutto inverno, ma al caldo fioriscono, all'umido marciscono, al freddo gelano, e temono la luce. Fu portata in Europa dagli Spagnuoli. Pedro Cicca fu il primo a parlarne nel 1563, e nel medesimo anno Fiorentino Fiaschi ne scriveva da Venezuela a suo fratello. Il Cardano ne fa menzione nel 1557. Nel 1565 fu portata in Irlanda da Hawkins e poi introdotta in Francia. Prima che Raleigh e Drake dalla Virginia la trasportassero in Inghilterra, era coltivata in Toscana, ne fa fede il frate Magazzini, e il Redi che nel 1667 ne mangiava in Firenze alla corte di Cosimo II. Le patate in Italia dapprincipio si chiamavano *tartufo di*. Nella Germania s'introdusse nel 1710 e dovunque nel 1772 era coltivato negli orti botanici e nei giardini come pianta di lusso. Ma la sua diffusione, come tubero alimentare, fu lenta e contrastata. I codini d'allora, la avversarono come pianta sospetta, venefica. Ai codini si unirono i medici più celebri, che la incolparono della degradazione fisica e morale delle popolazioni, e fomite di tutte le malattie. Ai codini ed ai medici fecero coro anche i frati ed i parroci che dai pulpiti la chiamarono *radice del diavolo*. Figuratevi il popolo! Anche oggi la coltura della patata è interdetta in Corea. Non fu che sulla fine del secolo passato che poté trionfare. Gli sforzi fatti da Parmanjier per convincere gli ostinati sono incredibili. Il 25 agosto 1785, proprio nel giorno della sua festa, Luigi XVI lo ammise alla mensa reale e Maria Antonietta, al ballo della medesima sera, ne ornò i suoi biondi capelli.

Ed ora la patata è l'amica del povero e del ricco, del medico e del prete. Certamente la patata non è squisita come la pesca, nè nutriente come un *beefsteak*, ma è sana e saporita anch'essa, e anch'essa sazia la fame del povero. Castor Durante scrisse della patata:

Est in deliciis et cruda et cocta batatas.

Se ne fa farina e pane misto a frumento. La si mangia sola, lessata, o cotta sotto la cenere. La patata si cuce in mezz'ora. Non lasciarla, lavandola, molto nell'acqua, altrimenti diviene molle e pesante, e perde la farinosità. Meglio cuocerla a vapore in 35 o 40 minuti, pelarla subito e servirla in piatto scoperto. Si deve sempre farla cuocere nella sua pelle onde conservi il suo sale di potassa e tutto il suo sapore, nè dovrebbero tagliarla con lama di *ferro*. In cucina serve in mille modi, a tavola fa capolino in tutte le vivande, in tutti i piatti; caccia il naso persino nella pasticceria. La patata è il pane degli Inglesi. Non si può immaginare Svizzera senza *kartoffeln*. La cucina tedesca è basata sulla patata. Non c'è brodo, minestra, intingolo o vivanda ove la patata non ne sia il principale costituente. Ogni città, ogni borgata le dà nomignoli particolari di tenerezza: *Tüpfen*, *Tüpfelken*, *Tüffeln*, *Tartüffeln*, *Erdtuffeln*, *Erdäppel*, *Erdbirnen*, *Grundbirnen*, *Erdbohnenn*, *Batalen*, *Patatos*, *Potatos*, *Kartoffeln*, *Oebiscarszel*, ecc. Se non ci fosse la patata bisognerebbe inventarla per loro.

Parmentier, l'apostolo della patata, dette un pranzo a' suoi amici tutto composto di patate. Ecco il *menù*:
Minestre due, l'una di sugo di patate passate allo staccio, l'altra con brodo grasso, in cui il pane delle Patate fu cotto lentamente senza sbriciolarsi.

Una *matelote* (piatto di pesci) con salsa bianca e

rossa di patate. Un *pasticcio*, *frittura*, *fritelline*, *gâteau*, *formaggio* di patate, *confetti*, *biscottini*, una *crostata*, una *schacciata*, poi *caffè* di patate. Gordon, in China, à vissuto molto tempo a sole patate.

Dalla sua fermentazione se ne cava un'acquavite nociva, che ubbriaca ed abbrutisce i poveri Irlandesi e gli schiavi dell'America. Colla patata si fa birra. Ridotta a *fecola*, assurge poi alle maggiori dignità chimiche ed industriali. Diventa siroppo zuccherino, saldo per appretto ai tessuti ed alle lingerie, dà consistenza alla carta di lusso; entra dappertutto, infine, ed ogni giorno che passa segna una nuova applicazione scientifica ed industriale del prezioso tubero.

Serve di foraggio ai quadrupedi, di cibo ingrassante al pollaio. Sotto l'aspetto medico, Redi scriveva: « Hanno le patate nome d'essere un po' ventose, a me però non è paruto, ch'abbiano questo difetto, ma può essere che lo abbiano, se sieno mangiate soverchiamente. » È antiscorbutica e serve, cruda raschiata, come cataplasma nelle piaghe cancerose, è rimedio volgare nelle scottature. I pediluvi di acqua di patate calmano la gotta ed il dolore alle ginocchia ed alle mani.

Ma se la patata è santissima quando è sana, quando incomincia a germogliare, si spoglia della fecola e allora è nociva, sviluppandosi pure la *solanina* che è veleno. Vi sono stati casi di avvelenamento di patata che si manifesta coll'idrope e piaghe cancerose all'estremità.

Alla patata si può accoppiare il *pero di terra* (*Helianthus tuberosus*), detta pure *patata americana*, *tartufo bianco*, *tartufo di canna*. Franc.: *Topinambour*, *poir de terre, du Bresil*; Ted.: *Endbirn*; Ingl.: *Jerusalem artichoke*. Radice tuberosa, simile alla pianta del

girasole, con fiori gialli in settembre ed ottobre, originaria del Brasile e del Messico. Nel linguaggio dei fiori: *Adorazione, falsa ricchezza*. Vuol terreno ricco, si propaga, dividendone le radici in primavera. Resiste al freddo e venne coltivato in Europa prima della patata, e non è farinaceo come questa, si può lasciarlo in terra anche l'inverno e lo si raccoglie al bisogno. Si usa fresco, e lavato va messo subito nell'acqua fresca, perchè non perda il suo colore. Lo si cuce, gettandolo in acqua bollente e salata, in 30 o 40 minuti. Troppo cotto diventa duro e legnoso. Lo si condisce con salse, lo si frigge impannato, lo si fa in guazzetto, in insalata, ma è molto più indigesto della patata. Si vuole che l'*Haliatus tuberosus* possessa una particolare attività depurativa dell'aria ed aspiri una grande quantità di ossigeno a guisa dell'*Eucalyptus*.

Brodo di farina di patata. — Stemperate in poco brodo un gran cucchiaino di fecola e versatela così stemperata nel resto del brodo già bollente, rimestando bene finché non sia né troppo denso, né troppo liquido.

Patate al lardo. — Fate friggere dei piccoli pezzi di lardo. Quando hanno preso colore aggiungetevi un mezzo cucchiaino di farina che si farà tostare sotto continuo rimescolamento. Condite con pepe, poco sale, una pianticella di prezzemolo, una mezza foglia di lauro e bagnate il tutto con acqua e brodo. Dopo cinque minuti di bollitura gettatevi dentro i pomi di terra crudi e tagliati a fette. Cotti che siano togliete la pianticella di prezzemolo e la foglia di lauro, sgrassate e servite.

Frittura di patate. — Cotti e pelati sei od otto pomi di terra, pestateli nel mortaio con due cucchiaini di prezzemolo trito, sale e cannella in polvere. Quando la pasta comincia ad essere ben legata e lucente, dividetela in tante frittelle e fatele friggere al burro, voltandole finché abbiano preso un colore dorato-scuro.

Patate alla panna. — Cotto e pelato e tagliato a fette intere un chilo di patate, fate fondere in una casseruola un etto di burro con un cucchiaino di farina bianca, e dopo pochi minuti aggiungetevi due bicchieri di panna con sale, pepe, poca noce moscata e prezzemolo trito. Quando la panna sarà presso a dare i primi bollori, gettatevi dentro le patate e lasciatele cocere facendole saltare di tanto in tanto. È squisito.

Tortelli di patata. — Stemperate in un bicchiere di latte un ettogrammo circa di fecola di patata con mezzo ettogrammo di fior di farina di frumento, una presa di sale e un pezzetto di burro. Incorporate bene a fuoco la massa, lasciatela freddare e unitevi uno ad uno cinque tuorli d'uovo. Gettatevi questa pasta a piccole cucchiainate nell'olio o nello strutto.

Una ricetta di Dumas. — Mettete in casseruola olio d'oliva con scorza gialla di mezzo limone, prezzemolo, aglio, cipolla, il tutto ben fine, indi noce moscata, sale e pepe. Tagliati crudi i pomi di terra, fateli cocere, e al momento di servire cospargeteli col sugo d'un limone.

PEPE.

(Piper nigrum, P. Aromaticum).

Mil.: *Pècer*. — Franc.: *Poivre*. — Ted.: *Pfeffer*. — Ingl.: *Pepper*. Spagn.: *Pimienta*.

Il pepe, quale lo conosciamo, è il frutto secco, immaturo del *piper nigrum*, pianta vivace che cresce spontaneamente sulle coste del Malabar, Indostan, Ma-

laca, Ceylan. Nella state à fiori senza calice in grappoli lunghi, bianchi, frutti a foggia di bacche, da principio verdi, poi rossi, e finalmente gialli. Raccogliono prima che siano completamente maturi, e vengono essiccati al sole o al foco, ciò che imparte alla superficie della bacca le rugosità ed il colore bruno-nero. Maturi, perdono il loro sapore bruciante. Da noi, il pepe è pianta da serra ed anche potendo allignare nelle nostre parti meridionali, darebbe frutti di nessuna forza. Il suo nome, dal greco *pepto*, digerire, cocere, che à virtù stomatica, riscaldante. Nel linguaggio delle piante: *Rabbia*. Fu per molto tempo ritenuto che il pepe bianco fosse una varietà del nero. Ma il pepe bianco non è altro che il pepe nero lasciato maturare, poi fatto macerare per due settimane nell'acqua di mare e di calce, e spogliato, mercè questa macerazione, delle parti esterne del pericarpio, dopo di averlo fatto essiccare, così che il suo sapore è meno piccante e meno aromatico, e la sua azione meno attiva. Il migliore pepe bianco è quello di *Tellicherry*, sulla costa del Malabar, ed il migliore pepe nero deve avere grani sferici, regolari, oscuri, non galleggianti sull'acqua.

Il pepe lungo (*piper longum*, *macro piper*), nasce nel Bengala e nelle isole Molucche, à gettini lunghi un pollice circa, grossi come una piccola penna da scrivere, di color cenere. Il loro sapore è più acre e meno grato del pepe nero e di un odore perfettamente simile. Entra nella composizione di alcuni elettuari, ma il consumo maggiore si fa dagli acetai, i quali lo infondono nell'aceto debole per renderlo acre. Gli Indiani poveri lo macerano nell'acqua, e così reputano renderla stomatica. Ne mettono pure in conserva i racemi immaturi nella salamoia, e serve loro a tavola e nelle insalate. Venne pure chiamato *pepe lungo* il no-

stro *peperone*. Il pepe della Giamaica, o pimento degli Inglesi, o pepe garofanato, è della grossezza di un pisello, di color grigio-rossastro, rugoso. A odore aromatico analogo a quello della cannella e del garofano, sapore piccante quanto il pepe. Questa droga è di gran uso nei paesi caldi, in Germania ed in Inghilterra per condire le vivande, ed è uno dei principali ingredienti per la composizione delle spezie. Quello che si usa sotto il nome di pepe di Cajenna (Vedi *Peperone*), non è altro che il seme e la capsula seminale di una pianta selvaggia del Sud dell'America, che è coltivata nelle Indie e che si chiama *Capaicum baccatum, annuum et frutescens*. Poche sostanze, fino dai tempi remotissimi, furono oggetto di tante falsificazioni quanto il pepe. Una buona regola, è quella di comperar sempre pepe in grana e di polverizzarlo da voi a norma del bisogno, valendosi di quei piccoli macinatori di pepe, oggi molto diffusi. Per falsificare il pepe nero servono farine d'ogni genere, segatura di legno, pannelli oleosi, terre, gesso, ecc. Il pepe bianco si usa renderlo più pesante stacciandolo insieme a gomma, amido, calce, gesso, biacca, ecc. Nè solo si falsifica in polvere, ma pure in grani, e ciò abilmente con semi, argilla, gesso e polvere di pimento, in Inghilterra, in Germania e in Francia. A Parigi, lo afferma Chevallier, v'è una fabbrica che produce annualmente 1500 chilogrammi di una miscela che si vende unicamente per adulterare il pepe. Riesce facile riconoscere il falso pepe in grana, mettendolo nell'acqua, chè allora i falsi grani vanno prontamente al fondo e si sciolgono in poltiglia. Il pepe è un aroma potente e popolare che condisce la minestra del povero e rende pizzicanti gli intingoli del ricco. Eccita la salivazione, favorisce la digestione, ma irrita, preso smoderatamente, gli intestini delicati.

Mantegazza dice: « Il pepe irrita, quindi stimola — *et ubi irritatio, ibi fluxus* — quindi il pepe dovrebbe riscaldare ma invece raffredda, perchè dà una frustata al sistema nervoso incaricato di raffreddare. » È veleno per gli emorroidari, gli erpetici. Da Aristotile, Egineta, Dioscoride, Serapione, era tenuto avente benefici effetti sulla vista e nei giramenti di capo. Se non *ria/fresco*, abbassa molti umori e non è del tutto stramba la lezione della scuola salernitana:

Piper quod est nigrum, non est dissolvere prigrum,
Phlegmata purgabit, coscoctricumque juvabit.
Leucopiper stomacho prodest tussisque dolorisque
Utile provenient motum, febrisque rigorem.

Il pepe serve a calmare i dolori di un dente cariato, purchè tocchi il nervo dentale. Una volta il popolo chiamava il pepe: *gran di paradiso*. In un manoscritto del secolo V, tradotto da Sim, si trova che il pepe in quel tempo si credeva rimedio sicuro per l'idrofobia, distinta col vero suo nome di *lissa*. Il pepe fu, per molto tempo, il principale oggetto del commercio dell'Europa coll'India. Fino dalla più remota antichità era droga molto in uso e tenuta in conto di cosa preziosa. Al tempo di Plinio si vendeva a peso d'oro e d'argento — abbiamo ancora il proverbio: caro come *il pepe*, il che allude al valore che una volta aveva. Il pepe serviva di imposta ai vinti, come oggi i miliardi. Ebbe l'onore di servire di riscatto a Roma e nel medio evo ancora, col pepe si pagavano molti tributi e molte imposte. Il pepe anticamente veniva adoperato nelle febbri intermittenti, è stato abbandonato da che fu scoperta la china. Ma è pure un rimedio efficace e pronto, che offre il vantaggio d'una spesa insignificante. Vuol essere amministrato in grani interi. Se ne prendono

dapprima sei grani due volte al giorno, indi si va ascendendo fino a nove grani per volta. Al secondo o terzo accesso la febbre è troncata. Rare volte nella *terzana* si arriva ai cento grani: nella *quartana*, fa duopo salire fino ai tre e quattrocento, ma si conosce la difficoltà di curare queste febbri, anche colla china.

Proverbi sul pepe:

Cui multum est piperis etiam cleribus immiscea.

Chi à pepe ne metta sul cavolo.

Il poco pepe riscalda, il molto rinfresca.

I bergamaschi ànno:

A disà tre grà de peor, i te para via la feor.

Il nostro popolo à sul pepe i proverbi:

Var pussos una grana de pever che una zucca.

Metteg su el pever, veg su el pever, rincarire — essere caro. *Vess una grana de pever*, piccino di corpo, ma d'intelletto acutissimo.

PEPERONE.

(*Capsicum annuum*).

Mil.: *Peperon*. — Franc.: *Piment*. — Ted.: *Spanischer Pfeffer*. — Ingl.: *Capricum*. — Spagn.: *Pimiento*.

Pianticella annua indigena originaria delle Antille del Brasile e Messico. Si semina in primavera a tutto maggio, ama gran sole e terreno ricco, fiorisce in estate. I semi del peperone germinano fino ai quattro anni.

Nel linguaggio dei fiori: *rabbia*. È detto peperone quasi



Pepe.

Pepe grande. Ve ne sono dieci varietà, tra queste: il

comune, lo storto, a ciliegia, dolce del Brasile, tondo, di Spagna, di Voghera detto *capsicum grossum*, carneso corto ed altre. Quello di Cajenna è piccolo e più forte di tutti. È il *capsicum frutescens*, di Linneo. In Francia lo chiamano: *corail de jardin*, perchè, dal color verde lucido, passa nella sua maturità ad acquistare il rosso vivo del corallo, senza perdere della sua lucentezza. È di questo che si fa la famosa *paprika* in Ungheria. Tutta la pianta à sapore acre, piccante, calido, ma principalmente i frutti, e del frutto i semi sono più piccanti ed acri del pericarpio. I frutti verdi ed immaturi si conservano per uso di tavola nell'aceto, che ne mitiga l'acredine. Rossi, maturi, essiccati e ridotti in polvere costituiscono ciò che si chiama pimento, o pepe di Cajenna, che à per esso i suoi usi culinari come la più piccante delle droghe indigene. Il peperone vuolsi originario dell'Africa intertropicale, donde fu portato dai negri in America e poi in Europa. I primi che l'introdussero furono i Portoghesi che lo chiamavano *pimenta del rabo*, cioè pepe colla coda. Ma visto che il peperone faceva concorrenza al pepe e temendo di danneggiare il commercio del vero pepe, il re del Portogallo ne proibì l'importazione. Tale peripezia del peperone ce la racconta Carlo Clusio in certe sue annotazioni dell'anno 1582. Comunque sia è certo che a noi pervenne dall'America e che prima era sconosciuto. Si chiama *capsicum* dal vocabolo greco che significa mordere, per indicare il suo sapore caustico. Il pimento, è uno degli stimolanti più attivi del ventricolo, risveglia l'appetito, corregge il languore e l'atonìa intestinale, sopprime le flatuosità ed è rimedio infallibile contro le coliche prodotte da carne di pesce. Caccia le ascaridi, giova contro le emorroidi, secondo l'Accademia di Parigi. Eccellente il pimento per con-

dire verdure, pasci e in certe salse. Il *capsicum grossum* di Voghera si mangia verde all'olio, e scottato nell'acqua bollente e diviso in quattro parti, toltine i semi si possono imboraggiare e farli fritti. I milanesi dicono anche *peperon* un naso rosso, grosso e bernoccolato.

PERA.

(*Pirus communis* P. *Sativa*).

Mil.: *Per*. — Franc.: *Poir*. — Ted.: *Birne*. — Ingl.: *Pear*. — Spagn.: *Pera*.

Il pero è un albero piramidale, indigeno europeo, a foglia caduca. Ama il clima temperato, ma sopporta i freddi dell'Italia settentrionale. Vuol terreno alquanto calcareo e profondo. Si propaga per semi, barbatelle ed innesto. In aprile dà fiori bianchi in mazzetti, matura i frutti a seconda delle varietà da luglio ad ottobre. A vita lunga. Le sue varietà si contano a centinaia, e però altre sono precoci ed altre tardive, altre danno frutto mangiabile appena colto, altre lo maturano d'inverno e sono chiamate *invernanghe*. In generale, i nomi che si danno alle pera, provengono dagli antichi nomi che avevano e dagli uomini che li fecero conoscere e posero in uso, o dai luoghi donde vennero, o dalla loro figura e colore, o dai tempi nei quali maturano. Con raffinata coltura, in Francia si hanno pera che maturano ogni mese dell'anno. Il nome *pero*, dal greco *pyr*, donde anche *pira*, che vuol dire fuoco, dalla forma che è il pero di piramide, di fiamma accuminata.

Nel linguaggio delle piante: *Ardore costante*. La pera è frutto squisito, di facile digestione; quando è matura offre i più svariati sapori. Si mangia fresca e cotta giuleppata, come la poma e le altre frutta ed insieme a loro. Da noi, la pera è consumata quasi interamente allo stato fresco, ma si fa pure essiccare e si conserva per l'inverno. Anche anticamente serviva a dare un liquore spiritoso, spumante, analogo al sidro delle poma, ma alquanto più alcoolico. La pera estiva, dà anche maggior quantità di sugo che non la poma ben matura. Se ne estrae acquavite bonissima. Il legno del pero è durissimo, unito, compatto e viene adoperato dai tornitori ed ebanisti, che lo colorano in nero per darci il falso ebano; dà un fuoco forte. La Scuola salernitana dice del pero:

Addo pyro potum, nux est medicina venens
Fert pyra nostra pyrus, sine vino sunt pyra virus.
Si pyra sunt virus, sit maledicta pyrus.
Dum coquit antidotum pyra sunt, sed cruda venenum.
Cruda gravant stomachum, relevant sed cocta gravatum
Post pyra potum, post potum vade cacatum.

Il che, in due parole, vuol dire: che la pera è migliore cotta che cruda e che bisogna inafflarla di vino. Dagli scrittori greci sappiamo, che il Peloponeso era ricchissimo di pera, ed erano celebrate quelle dell'isola di Cea. Omero, nell'*Odìssea*, descrivendo il giardino del re Alcinoe, ci parla di tre qualità di pera. A Roma erano celebri le *Tiberiane*, una specie che maturava in autunno e così detta, perchè erano le ricercate da Tiberio, così riferisce Plinio. La pera è celebrata pure da quel ghiottone d'Orazio. Gli antichi Romani a tutte le specie preferivano la pera celebrata anche da Cornelio Celso e da Columella.

Sigillum syriumque pyrum de cordibus isdem
Emula picenis

Jan., Sat. XI.

Erano tenuti in pregio sommo anche quelli eminentemente sgarbati di Calabria, dei quali, secondo Orazio, si aveva a gloria di regalarne gli ospiti:

Non, quo more pyris vossi Calaber jubet hospes
Tu me fecisti locupletem. Vessere sodas.

(Lib. 1, Epist. 7.^a).

Napoleone preferiva la *pera spadana* e la *battirra*

Modo di conservare le pera. — Scegliete sull'albero le più belle e tagliate loro il gambo colla forbice più alto che potete. Indi fate cadere sul taglio del gambo una goccia di ceralacca e annodate intorno ad esso gambo uno spago a cappio, per appendere poi le pere. Pigliate tanti fogli di carta bianca consistente quante sono le pera che volete conservare. Rarvolgete e chiudete con gomma ciascun foglio, in guisa da farne tanti cartocci, a cui lascerete un piccolo buco sulla punta. Introducete lo spago d'ogni pera nel buco di un cartoccio, in modo che esse rimangano entro i detti cartocci. E finalmente chiudete così la punta come la bocca di ciascun cartoccio incerando, in modo che non possa penetrarvi l'aria. Così preparate, appendete la pera, per il loro spago, a tanti chiodi e le conserverete per molto tempo, se le terrete in luogo *asciutto e temperato*.

Torta di pera. — Untate con burro una tortiera spolverizzata con pane di mistura grattugiato. Disponete sul fondo un suolo di fette di pera crude, spargetele di zucchero, poi copritele con un suolo dello stesso pane grattugiato e seminatevi qua e là dei pezzetti di burro. Sopra questo suolo stendete un altro

suolo d'uva sultana e piccoli pezzetti di cedrato, e ricominciate col pane grattugiato, pera, zucchero, e così via fino a che la torta abbia la grossezza di un pollice. Coprite la torta con carta unta di burro e mettetela in forno e, se non l'avete, al testo. *Ottima torta facile ed economica.*

Pera al mosto. — Spremete da alcuni grappoli di uva matura il mosto, ed in esso fate cocere delle pera decorticate e tagliate a fette, servendosi a tal uopo di una pentola di terra inverniciata, mai di rame. Ridotte le pera ad una poltiglia, servitele senza zucchero né cannella.

Persica, pera, poma stomacho sunt hoc tria dura.

Formaggio, pane e pero,

Pasto da cavaliere.

PESCA.

(*Amygdalus persica*, *Persica vulgaris*).

Mil.: *Pérsegh*. — Franc.: *Pêche*. — Ted.: *Pflirsich*.
— Ingl.: *Peach*. — Spagn.: *Albérchigo*.

Il pesco è pianta a foglia caduca, indigena, originaria dall'Asia e, più propriamente, come lo indica il suo nome, della Persia. Cresce in terreni buoni, caldi, ad esposizioni meridionali, difese dai venti. Vive anche nei climi freddi, ma non dà frutti. Si moltiplica per seme ed innesto sul mandorlo, sul pruno e sul cotogno. Vuolsi che dia frutti migliori e più belli piantando la pesca intera colla sua polpa. Cresce rapidamente, dopo due o tre anni dà frutto, ma presto invecchia e

deperisce; pochi peschi passano i 20 anni. Si allunga la loro vita innestandoli sul mandorlo. A fiori rosei prima delle foglie, che sono distrutti facilmente dalle brine e dalle forti piogge primaverili. Dà frutti maturi da luglio ad ottobre, a seconda della varietà, che sono assai numerose. I botanici dividono il pesco in due famiglie, quello a frutto *coperto di pelurie*, a quello a *frutto liscio*; ambedue suddividonsi, alla lor volta, in frutto a polpa e carne succosa, *spiccaciola*, che facilmente abbandona il nocciolo, e in frutto a polpa consistente, *duracina* (franc. *paques*), che non si stacca dal nocciolo.

La duracina e le sue varietà, cotta nel vino e zucchero, sono alimento eccellente per gli stomaci delicati e, sciroppata, il toccasana pel catarro stomacale. La pesca è matura quando dal lato dell'ombra od a tramontana mostra la pelle gialla: in tal momento tramanda la sua fragranza e profumo particolare. Non fatene la prova col tatto, perchè la minima contusione forma una macchia, che in breve tempo la guasta e fa marcire. L'Erera, botanico spagnuolo, dice che se si adacqueranno i persici con latte di capra per tre sere continue quando sono in fiore, vi nasceranno pesche grossissime. In China il pesco è l'albero a frutta più importante e che per la sua fioritura iemale, ne è fatto il simbolo dell'amore e della fedeltà. La pesca colà si crede procuri l'immortalità al felice che ne mangi. Nel linguaggio delle piante presso noi significa: *Contento, vita decata, non cercar troppo*. Il suo raccolto deve farsi a mano. Quelle destinate al commercio si devono cogliere qualche giorno prima della sua completa maturanza, onde siano più resistenti. La pesca è frutto giocondo, che ricorda le guance paffute e rosce dei bimbi e delle bimbe, è la rosa dei frutti.

È saporitissima, salubre, profumata, di facile digestione, si mangia fresca e si fa seccare per l'inverno, e allora si chiamano da noi *ceggiff*. I cuochi ne fanno frittare, polpettine, persicata, sorbetti, marmellate. Il loro delicato aroma è sì sfuggevole che invano si tenta fissarlo completamente nelle conserve, nei liquori. In America, dove molto abbonda, se ne fa eccellente acquavita. I nostri vecchi dicevano, che del persico tutte va mangiato fuorché il duro dell'osso. *Malum quod implicuit persicum nucleus explicat*, diceva un antico proverbio latino, il che vuol dire che bisogna mangiarne anche l'amanda. Certe signorine troppo schifitose non possono soffrire la lanuggine della sua pelle, ed è precisamente nella sua pelle che si conserva il massimo tesoro della sua fragranza, come è nella pellicola della sua amanda che maggiormente si raccoglie l'amaro che possiede. Si ricordino del proverbio: *all'amico pela il fico, al nemico il persico*. Per saporire la pesca, va mangiata senza pelarla e senza tagliarla. Le foglie ed i fiori del pesco sono velenosi, contenendo acido idrocianico; tuttavia, in medicina, se ne fa uso qualche volta come contro stimolanti e vermifughi. I fiori e le foglie recenti, anno inoltre una virtù purgativa, se ne fa infusione e sciroppo, perdono molto coll'essiccazione. In caso di avvelenamento coi fiori, foglie o mandorle de' suoi frutti, si soccorre con etere, al quale s'aggiungono una ventina di gocce di laudano. Coi frutti ben maturi, che passano facilmente alla fermentazione, se ne può ricavare un vino leggero, assai piacevole a bersi. La gomma che scorre dal suo tronco e da' suoi rami, può adoperarsi invece della gomma arabica. La Scuola salernitana sentenza:

*Persica cum musto vobis datur ordine iusto
Sumere, sic et mos nucleis sociando racemos.*

I Greci, fatta astrazione di Dioscoride, che la chiama *frutto salubre*, la tenevano come nociva, quasi velenosa. Plinio la dichiarò salubre ed innocua e ne insegnò a spremerne il succo nel vino. Si disse che la pesca fosse venedica in Persia, e che dal re Ciro trasportata in Egitto, poi passata in Europa, abbia qui perduto il suo veleno. Plinio (lib. XV, sez. 13) lo nega. *Falsum est*, ecc. Plutarco asserisce che la pesca in Egitto era dedicata ad Iside, per essere il frutto somigliante al cuore umano e le sue foglie simili alla lingua. Alcuni vecchi scrittori medici ordinarono di mangiare i persici prima d'ogni altro cibo e dicono: *non post alios cibos comedenda sunt persica, sed prima mensa exhiberi debet, ut aliis cibis viam muniant*. Altri invece sostengono che non siano nocivi dopo gli altri cibi, purché siano tagliati a pezzi quadrati ed immersi nel vino. Vi faccio grazia della citazione latina. Erano celebri le pesche della Sabinia. I Romani amavano la specie *duracina* e la chiamavano pomo di Persia, *malum persicum*. Il persico fu conosciuto ed acclimatizzato da noi dopo la spedizione di Alessandro e bisogna che fosse assai raramente coltivato, perché al tempo di Plinio, le pesche valevano perfino trenta sesterzi l'una, cioè circa sei delle nostre lire. Non saprei dire perchè a certi gonzi, il popolo milanese, applicò il nomignolo di *persegh*.

Preparazione dei veggitt. — Prendete pesche immature, tagliatele in quattro, toglietene il nocciolo e mettetele al sole finchè siano essiccate, colla loro pelle; è il metodo più semplice ed economico. Anche i così detti *persegh salvadegh*, sono bonissimi.

Conserve di pesche. — Bisogna siano ben mature e si fa come la conserva d'albicocca. Vedi *Albicocca*.

Pesche à la fambroise. — Decorticato e spaccato in

due delle belle pesche, levatene le ghiande e disposte in una tortiera, fatele cocere in acqua e zucchero fino a che il liquido si levi in bolle. Toglietele allora dal foco e versate nella loro cavità centrale qualche goccia di rosolio e della conserva di lamponi. Tenetele sotto ad un testo coperto di brace fino all'istante di servirle.

Pesche ripiene. — Aperte in due le pesche, levatene la ghianda e mettetele a cocere fino a metà cottura in pentola di terra, con vino bianco, cannella e scorza gialla di limone. Levate dal vino, deponetele in una tegghia unta di burro. Il sugo vinoso che resta, unitelo a dello zucchero e condensatelo a foco inspessandolo con qualche biscottino e colla polpa di qualche frutto o di una delle medesime pesche. Di questo denso giulebbe riempite le cavità delle pesche, mettendovi anche in mezzo la sua manderla spogliata dalla pellicola, e mettetle al forno, o al testo. Di tal maniera si ammaniscono poma, pera ed altre frutta.

Proverbi sulla pesca:

Petra, quid est pesca?

Cum vino nobilis esca.

La pesca va mangiata, appena dall'albero è spiccata.

Al fico l'acqua e alla pesca il vino.

Al famico munda il fico, al nemico la pesca.

Piglia la pesca ch'è il color rosso e giallo

E sta sicuro di non cader in fallo.

PIGNOLO.

(*Pinus pinea* o *satica*).

Mil.: *Pignœu*. — Franc.: *Pignon*. — Ted.: *Pinie*, *Zibetnusz*. — Ingl.: *Pine Hernell*. — Spagn.: *Espolon*.

Il pignolo, o pinocchio, è il frutto del *pinus pinea*, detto volgarmente *pino domestico*, *pino d'Italia*. Albero dell'Europa meridionale, che erge la sua cima fino a 30 metri, a forma di ombrello: Porta foglie numerose lunghe da 10 a 15 centimetri, di un bel verde. Fiorisce in maggio e produce coni grossi, durissimi, contenenti mandorle triangolari lunghe due centimetri. Nel linguaggio delle piante: *Tenacità*. Quei coni si rompono, o si mettono al fuoco e allora s'aprono e lasciano la mandorla, aromatica e di grato sapore. Tale mandorla è molto in uso fra noi, serve ai cuochi per salse, ripieni, condimento a certe vivande e verdure, ai pasticciieri per torte, paste, ecc. In Italia l'abbiamo dalla pineta di Ravenna. Il pino era consacrato a Cibele, la quale cangiò Atys in pino. Dai Greci i pinocchi erano chiamati *Pityides*. Se ne facevano un unguento per togliere le rughe della faccia a quelle signore che se le lasciavano venire. Sono nutrienti, stimolanti, indigesti. È pasto graditissimo dei canarini, che li fa cantare. Molti devono ricordarsi dei maestri che facevano fare i *pignœu*, cioè unire insieme la punta delle cinque dita per batterle colla bacchetta; e pensare che si stava là mogi ad aspettare quel regalo!

PIMPINELLA.

(*Poterium sanguisorba*).

Mil.: *Pimpinella*. — Fr.: *Pimprenelle*. — Ted.: *Pimpinelle*. — Ingl.: *Burnet*. — Spagn.: *Pimpinela*.

La *pimpinella* (da *bipennula*, per le foglie bipennate) detta anche *salvastrella*, è originaria della Germania. Ve ne anno di 5 specie. Il seme à durata germinativa per tre anni. È planticella erbacea perenne, si moltiplica per seme, ma meglio per radici in autunno, si adatta a qualunque terreno, ma lo predilige umido e fresco, à fiori a spira rossastra, nasce naturalmente nelle montagne e nei prati, resiste al freddo. Nel linguaggio dei fiori: *noncuranza*. Si coltiva negli orti per uso di cucina; le sue foglie servono per condimento e per guarnizione d'insalata. Si raccomanda per il suo odore di melone. I suoi fiori, messi in decozione con certa quantità di allume, sviluppano un bellissimo color grigio che serve a tingere la lana, la seta ed il cotone. Gli antichi ne usavano per guarire la taba. Pare fosse l'erba chiamata dai Greci *Phrínoson*, usata contro i morsi dei rospi, chiamati appunto dai Greci *phrínos*. È leggermente astringente. Un proverbio dice: « L'insalata non è bona nè bella, se vi manca la pimpinella. »

P I S E L L O.

(*Pisum sativum*).

Mil.: *Erbion*. — Franc.: *Pois*. — Ted.: *Erbsen*. —
Ingl.: *Pea*. — Spagn.: *Guisante*.

Noto legume annuale. Quello detto *campestre* nasce spontaneamente in alcune parti d'Italia e di Germania. Ma il *sativum* è quello coltivato negli orti. Avvene molte varietà. Il pisello germina fino ai 3 anni. Il *nano* (*P. humile*) primaticcio olandese, da noi detto anche *quarantina*. Il *quadrato* (*P. quadratum*) o *reale*, bianco e verde. L'*umbrellatum*, che è piuttosto d'ornamento nei giardini. L'*excorticatum*, o, *pisum sativum cortice eduli*, pisello dolce zuccherino che si mangia unitamente al guscio, detto in francese *Pois goulus* e da noi *toccole*, ed altre. Nel linguaggio dei fiori: *Confidenza*. Si può seminarli in varie epoche ed averli tutti i mesi. Il pisello ama terreno leggero, sostanzioso, lavorato e soleggiato; non vuol essere riseminato nel medesimo luogo. Si fa seccare e si conserva per l'inverno. La varietà verde, in Francia, è coltivata su larga scala. In Inghilterra si coltiva il pisello per alimentare le pecore nell'inverno. Vuolsi che il nome di pisello l'abbia da Pisa, antichissima città del Peloponneso, da dove sembra venuto in Italia, come vennero alcuni abitanti di quella Pisa a fabbricare la nostra sull'Arno, che pure battezzarono Pisa, teste Strabone. Altri lo vuole dal nome originario del legume in lingua celtica, o dal vocabolo greco, che significa cadere. Il nostro nome di *erbion* pare sia un

corrotto dell'*Arneja* spagnuolo o un prolungamento dell'*erbace* tedesco. Il pisello fu sempre ritenuto uno dei più graziosi legumi. La storia ci tramanda che aveva l'onore delle tavole reali. Gli autori greci e latini ne parlarono tutti con vera benevolenza; i più maldicenti, lo accusano di fiattulenze. Perfino l'austerissimo Eupolim, forse il più antico commediografo greco, ne fa menzione onorata. L'imperatore Tito ne andava matto. I medici, non potendone dire male, come al solito, lasciano però scappare qualche bieca osservazione. Baldassare Pisanelli, medico bolognese, nel suo *Trattato dei cibi et del bere*, dice: « I piselli non sono molto differenti dalle fave, ma fanno venire sospiri et inducono strane meditazioni. » Con sua bona pace, il pisello è l'ottimo fra i legumi, digeribile, saporito, nutriente. Plinio aveva già sentenziato: *Pisa recentia et herbacea expectantissima et palato gratissima in delicis lautiorum habetur*. I piselli colti appena, devono essere sgucciati al momento e gettati in acqua bollente, salati leggermente e bolliti solo 15 o 20 minuti. Quanto più si lasciano bollire, tanto più perdono sapore e diventano duri, e questo si dica anche dei piselli secchi. Devono essere cotti in acqua abbondante, e, levati, farli subito scolare. Se secchi, sarà meglio gettarli in acqua fresca un'ora prima di cocerli e mettere un po' di zucchero in quella nella quale bollono. La buccia fresca dei piselli, massime dei primaticci, facendola bollire assai e passata allo staccio, dà una sostanza che messa nel brodo fa la zuppa più saporita e gustosa. I piselli freschi e teneri sono più digeribili che i secchi, e si mangiano anche crudi. Si cucinano in diversi modi, colle minestre, colle carni, nei manicaretti. Accompagnano benissimo il capretto, il vitello, i piccioni e le anitre. In ogni caso, ripeto, non

devono mai essere stracotti. I piselli si fanno seccare col medesimo metodo dei fagioli e degli altri legumi. Un modo facile e poco costoso è di distenderli su di un piatto o foglio di carta e farli essiccare in un forno abbastanza tepido da potervi tenere la mano. Si raggrinziranno, ma saranno saporitissimi ed eccellenti per zuppa e ragout. Si conservano verdi nell'acqua e aceto e prima di mangiarli si lavano in acqua fresca. Devonsi però raccogliere perfettamente maturi, e si leva ai grani stessi la prima scorza. In Francia, colla buccia mista ad altre erbe aromatiche ed amare, si faceva una specie di birra, usata principalmente dai contadini. Nel Chili, è molto popolare la *chicha de oja*, bevanda fermentata che si fabbrica coi piselli e col maiz. Nell'anno 1536, il cardinale Lorenzo Campeggio à dato un pranzo in Trastevere alla maestà cesarea di Carlo V, imperatore. Era giorno quadragesimale « *et prima fu posta la tavola con quattro tovaglie profumate... et dopo vari serviti*; » furono portati « *piselli alessati con la scorza et serviti con aceto et pepe sopra, libre 8 in 4 piatti*. » Poi dopo molti altri serviti « *levata la tovaglia et data l'acqua alle mani si mutò salciete con forcine d'oro et d'argento con stecchi profumati in 12 tazze d'oro et mazzetti di fiori con garofoli profumati* » e tra le altre cose furono ancora serviti « *piselletti teneri con la scorza conditi, libre 6 in 3 piatti*. » Tanto ci tramanda Bartolomeo Scappi, maestro nell'arte del cucinare, del quale papa Pio V dice: « *Peritissimi magistri Bartolomei Scappi qui nunc prefectus est ex nostris intimis coquis*. » (Dal Breve: *Datum Romæ apud Petrum. Tertio Kalendis Aprilis, anno quinto*).

Piselli allo zucchero. — Fate cuocere a fuoco ardente per un quarto d'ora tre ettogrammi di piselli

con mezzo etto di burro, un bicchiere d'aqua e 27 gr. zucchero ed una presa di sale. Divenuti teneri, ritirati dal fuoco e unitevi quattro tuorli di uova bene sbattuti, con un mezzo bicchiere di panna. Rimetteteli tosto al fuoco e, senza più lasciarli bollire, smoveteli continuamente finchè si vedano ben legati.

Un proverbio veneto dice: *Risi e pisì (piselli), bon cappon, soldi in tasca, e mai passione.*

PISTACCHIO.

(*Pistacia vera*, *P. officinarum*).

Mil.: *Pistacch*. — Franc.: *Pistache*. — Ted.: *Pistazie*. — Ingh.: *Pistacco-nutas*. — Spagn.: *Athócigo*.

È un grande albero a foglia caduca, originario delle Indie Orientali, della Persia, dell'Arabia e della Siria. Fra Damasco ed Aleppo ve ne anno selve intere. Da noi è fatto indigene in Toscana, nel Genovesato e nella Sicilia. Nelle provincie meridionali della Francia vegeta pure con prosperità. Non resiste d'inverno in piena terra nei paesi settentrionali. Vuol terreno sostanzioso, leggero e poche irrigazioni. Si moltiplica per semi, che si fanno nascere sotto cuccia, porta in primavera fiori piccoli, giallognoli, a cui succedono frutti ovali lunghi, secchi, con polpa sottilissima, e grossi quanto una oliva, contenenti un nocciolo che aprasi in due valve, entro le quali trovasi una mandorla verde coperta d'una pellicola rossastra, d'un sapor dolce, soave, grato, pingue. Nel linguaggio dei fiori e piante: *Accoglienza benevola*. Questo frutto è mangereccio e per i pregi ed i difetti è da mettersi insieme al pignolo. Con-

tiene molto olio, che è facile estrarre con semplice pressione. Serve a preparare alcune emulsioni, affatto simili a quelle delle mandorle dolci, prescritte nelle infiammazioni degli intestini e delle vie urinarie. I confetturieri ne fanno grande uso in paste e confetti. I salumai ne regalano le galantine e certi salami a cuocerli. I cuochi lo mettono nei polpettoni e nei *croquants*, che i fiorentini chiamano *pistacchiata*. Se ne fa pure una eccellente conserva. Gli Arabi lo chiamano *pustach*, e gli Olandesi *pistassies*. Vuolsi che chi lo portò in Italia fosse il console romano Lucio Vitellio, sotto Tiberio, di ritorno dalla Siria, come Flacco Pompeo, suo commilitone, lo portò pel primo, in Spagna.

POMO.

(*Malus sativa*, *M. daschyphilla*, *Pyrus malus*,
Sorbus malus).

Mil.: *Poma*. — Franc.: *Pomme*. — Ted.: *Apfel*. —
Ingl.: *Apple*. — Spagn.: *Manzana*.

Il pomo è albero indigeno europeo, a foglia caduca, ama clima temperato, preferisce terreno sabbioso-argilloso. È fecondissimo. Si propaga per semi, barbatelle, innesto. A vita lunga, resiste al freddo, fiorisce tardi, che soffre la brina pe' suoi frutti. Macrobio, sulla fede di Cioezio, ne numera 22 specie, e Plinio 30 ed ora se ne contano più di 2000 varietà; tra queste, le più apprezzate sono l'*azzeruola* (*poma pomell*), la *pupina* (*popin*) od *apple*, la *raggine toscana* o *borda*. Da noi, tranne la varietà *S. Peder* e l'altra detta *poma raras*, il pomo è frutto d'inverno. Nel linguaggio delle

piante: *Golosità*. Nel Cantone di Berna i pomi vengono chiamati: *Maltändera*. Gli antichi sapienti sudarono alla ricerca di colui che primo trovò il pomo e lo assaporò. Teocrito Siracusano e Naptolemo Pariano assicurano che il primo ritrovatore del pomo sia stato Dionisio. Aldebrando assicura invece che tale scoperta debbesi a Bacco. Onde Tibullo canta (*Egl.*, 1, lib. 1):

Tunc victus abiere feri: tunc conquista pomus:
Tunc bibit irriguas fertilis hortus aquas.

Ma invece pare che il primo sia stato un certo Adamo, consorte legittimo della signora Eva, che prima ancora di quell'ubbriacone di Bacco, lo volle mordere co' suoi candidi dentini. Può considerarsi maturo quando incomincia a tingersi in giallo, mandare un po' della sua fragranza e a cadere spontaneamente: indizio più sicuro è il colore nero de' suoi acini. Il raccolto è da farsi in giorno sereno, quando sia scomparsa la rugiada. Quelli che cadono avanti tempo, bisogna consumarli subito, facendoli cocere. Per conservarli freschi, importa raccogliarli a mano, senza strapparli. Importa pure separare i frutti che casualmente cadessero sul terreno, perchè presto si guasterebbero e guasterebbero gli altri. Nell'inverno gelano facilmente. Se le disgelate al fuoco, perdono: lasciate che disgelino con comodo o ponetele nell'acqua molto fredda, ma non ghiacciata: facendola intepidire a poco a poco, anche il gelo della mela si rimette senza danno dell'organizzazione, così pure d'ogni altro frutto e delle ova. La mela, quando sia matura, è il più digeribile dei frutti, è simpatica, profumata, saporita, durevole, è l'amore dei bambini. Sul suo profumo, Ovidio, nella 7.^a *Metamorfosi* (v. 675), diceva:

... Et in patulis redolentia mala canestris.

Si mangia cruda, cotta, secca e confettata. I cochi ne fanno frittture, *charlottes*, marmellate, la uniscono alle paste (*lacciadia*). In alcune contrade settentrionali, meno predilette dal cielo, dove il sole non matura i pampini, la mela acquista molta importanza economica, per la fabbricazione del *Sidro*, celebre quello di Normandia. È bevanda che può supplire il vino, e, al pari di questo, contiene dell'alcool, ma giammai del tartaro. Se ne fabbrica anche da noi a solleticare o simulare il vino bianco, massime quello d'Asti. Riesce meno spiritoso e spesso incomodo, perchè genera flatulenze. Il sugo delle mele agre, serve a far aceto, che si conserva molto tempo. Le agre fanno perdere la memoria, dice il Pisanelli. Galeno parla pure di un succo liquore delle mele, che sarebbe il *sidro*, che si vuole inventato da Publio Negro, che lo fabbricavano pure i Mormoni e lo trasportavano in Britannia. In medicina, sono rinfrescative, lassative, pettorali. Se ne fa decozione e sciroppo nelle tossi catarrali. La polpa cotta, onde il nome di *pomata*, fu usata come emolliente nelle flogosi oculari, e fa parte della pomata del Rosenstein, contro le regadi della lebbra e de' capezzoli. La poma selvatica à virtù astringenti, detersive. Il legno del pomo è di grana fina, prende facilmente pulitura, è uno dei migliori da fuoco. Il pomo è frutto cosmopolita e vanta la più antica delle presapie. Iddio, dopo aver creato la luce e divise le acque dalla terra, creò il pomo. Eva lo trovò bello e saporito e lo mangiò e lo fece mangiare ad Adamo, e da quel pomo l'origine e la serie d'ogni disgrazia. *Mala mali malo mala contulit omnia munda*. Vero è che col nome di pomo, non solo la Bibbia, ma tutti gli scrittori, designarono le frutta in genere, ma, se ciò avvenne, era perchè il pomo era il re, il capostipite di tutti i frutti

e si prese il nome suo ad indicare tutto ciò che il regno vegetale produceva di bello e di buono a mangiarsi. Così tutti i barbari che calavano da noi, chiamavano l'Italia la terra delle dolci poma, così il frutteto fu chiamato *pomarium*. A Roma, il Dio del pomo, era detto *Falacer*, e vi aveva un apposito sacerdote col relativo santuario. I Romani li facevano cocere nel vapore dell'acqua o sotto la cenere. L'arte di conservare le poma, era all'apogeo presso i Romani. Pollione dice di Gallieno: *Uvas triennio servavit, hyeme summa, melones exhibuit: mustum quemadmodum toto anno haberetur docuit: flos virides et poma ex arboribus recentia semper alienis mensibus praebeat* (Plinio, libro 14). Giovenale, nella cena che diede a Persico, apprestò dei pomi piceni, i quali, secondo Orazio, anno la palma su tutti i pomi, compresi i tiburtini:

Picenis cedunt pomis Tiburtia succo
Nam facie prestant... (Sat. IV, lib. 2).

Aristotile vuole che si mangino per antipasto, perchè, dopo, gonfiano e sconcertano lo stomaco: *mala, prima mensa, non post epulas offerenda sunt*. I Greci poi raccontano del pomo cose orribili. Giove unì in nozze un bel giorno la dea dei mari, Teti, con Peleo, dal quale matrimonio nacque poi il bollente Achille. Quelle nozze furono celebrate con gran pompa e alla presenza di tutto l'olimpò *au complet*. Tutte le divinità infernali, acquatiche e terrestri ebbero, non solo il *faire-part*, ma ufficiale invito d'intervenire. Una dea sola fu esclusa: la dea Discordia. E questa, per vendicarsi, al momento dei brindisi, comparve nella sala del banchetto e buttò sulla tavola un bellissimo pomo, dicendo: « Alla più bella di voi, » e sparì. Giunone, Pallade e Venere, ch'erano difatti le più belle, si guardarono per traverso,

e ognuna di loro pretendeva quel pomo. Giove, che in quel giorno non voleva seccature, mandò a chiamare Paride, un bel giovinotto, e lo fece arbitro della bellezza di quelle concorrenti. Tutte e tre fecero gli occhietti a quel giovinotto, ma egli consegnò il pomo a Venere, lasciando le altre due con tanto di naso. Venere ebbe il pomo, ma Giunone e Pallade lo conciarono poi per le feste, e tanto fecero che andò a finir male. Rubò Elena, fu assediato e vinto a Troja, e ferito da Pirro, andò a morire sul monte Ida. Tutto, per quel pomo che dappoi fu chiamato il *pomo della Discordia*. Nè qui finisce la storia di quel pomo. Venere, in quel giorno, almeno per galanteria, doveva cederlo a Teti, che sedeva in capo tavola, sposa festeggiata, ma fe' la sorda e se lo mise in saccoccia. Naturalmente Teti l'ebbe a male alla sua volta, e se la legò anche essa al dito. Avvenne che Venere discese un giorno sulle rive delle Gallie a raccogliere perle e un tritone le rubò il pomo che aveva deposto su di un sasso, e lo portò a Teti. Questa lo prese, lo mangiò e buttò i semi in quella campagna a perpetuare il ricordo della sua vendetta e del suo trionfo. Ecco perchè, dicono i Galli-celti, sono tante mele nel nostro paese, e perchè le nostre fanciulle sono così belle! Questa seconda parte l'aggiunge Bernardin de S. Pierre, magnificando le bellissime mele della Normandia. Al pomo i nostri fratelli svizzeri attaccano la storiella di Guglielmo Tell, e al pomo che cadde sul naso a Newton, mentre riposava in giardino, dobbiamo la scoperta dell'attrazione. La quale attrazione, del pomo, era già scoperta migliaia d'anni fa da Eva. Ed è per questa attrazione che il re Wadislao di Polonia fuggiva e cadeva in deliquio alla vista di un pomo. Il nostro popolo, prende il pomo come il tipo della rotondità (*rotond come un pomm*),

della somiglianza (*cess un pomm taja in duu*), del vino fatto colle mani (*cia de pomm*), della paura (*pomm-pomm*), degli avvenimenti necessari (*el pomm quand l'è madur, bisogna ch' el crada*); infine dell'arma più pacifica per sbarazzarsi da un seccatore (*fa còrr a pomm*).

Proverbi sul pomo:

Omnia mala, mala, præter apia perusina.

Persica, pira, poma requirunt vina bona.

Fra le mele, il finocchio.

È meglio mangiare veleno, che mele nate in cattivo terreno.

Charlotte di poma. — Pelate le poma, levatene il torso (*caruspi*) e lasciatele cocere con vino bianco, un pezzo di burro, zucchero (sulla dose di un terzo del peso dei frutti) e pezzi di cedrato candito. Quando le poma cominciano ad asciugare, toglietele dal foco. Ungete intanto uno stampo, spolverizzandolo di zucchero, tappezzatene il fondo e le pareti, con pezzi di mollica di pane francese, della grossezza di uno scudo, che avrete bagnato nel burro fuso, versatevi in mezzo le poma, copritelo con altre simili fette di pane e fate cocere al forno o col testo. Se le poma fossero troppo cotte e tendessero a squagliarsi, prima di asciugare levatele dal loro giulebbe e collocatele nello stampo già disposto, poi concentrato, a foco vivo, il giulebbe da solo, versatelo sui frutti. Così ridotti a giulebbe, potrete servirli anche colla crostata. Stattete a quest' uopo tre chiare d'ova in fiocca densa con tre cucchiaini di zucchero bianchissimo in polvere, stendete questa fiocca sulle poma in giulebbe e fatele prendere un color nocciola, coprendola per qualche istante con testo caldo.

POMO-COTOGNO.

(*Cydonia comunis* C. *vulgaris*. *Malus cydonia*
Mala cotonea)

Mil.: *Poma codogn*. — Franc.: *Coin*. — Ted.: *Quitte*.
— Ingl.: *Quince*. — Spagn.: *Mémbrillo*.

Il cotogno è pianta indigena, a foglia caduca, originaria dalla Grecia. Vuol terreno sciolto, fresco, clima caldo, teme il vento. Si propaga per barbatoelle, semi, tallee. Conta poche varietà: il *comune*, o *cotogno di China* (*Cydonia Sinensis*) a frutto piriforme ed oblungo molto grosso ed il *cotogno di Portogallo* (*C. lusitanica*), che è il migliore. In aprile e maggio dà grandi fiori bianchi o di un rosso pallido. Frutti gialli in ottobre. Nel linguaggio delle piante: *Fastidioso*. Il suo nome *Cydonia*, da Cydon, città dell'isola di Creta, fondata da Cidone, figlio di Apollione, da dove venne in Italia. I Greci lo chiamavano: *Crysomela*, Catone: *cotonea*, Virgilio: *mela aurea*, perchè maturando acquista color giallo dorato (*Buc.*, Egl. III, n. 73): *aurea mala decem misis, cras altera mittam*. Evvi chi vuole che il suo nome venga da *cocotognus*, il che si potrebbe spiegare da ciò, che si mangia *cocetus*, perchè crudo è insipido. La cotonea è frutto grosso come una mela ordinaria, carnosso, giallo anche nella polpa, di odore penetrante, che facilmente comunica agli oggetti vicini e si forte che non si può, senza incomodo, tenerlo nelle camere d'abitazione. A sapore si astringente ed agro, che è impossibile mangiarlo crudo, lo perde però colla stagionatura, coll'essiccazione, colla cottura, ed

allora acquista un gusto molto aggradevole. *Cotonea cocta seaciora*, disse Plinio. Gli antichi lo tenevano molto in pregio e volevano che esistesse nei giardini delle Esperidi: *Afferunt quidam, in Lybia in Hesperidam hortis mala aurea a terribili dracone asseruari*. Difatti il condottiero della spedizione degli Arconanti, raffigurato nell'Ercole Farnese, à fra le mani tre pomi cotogni. Onde Propertio:

Utique decem possint corrumpere mala puellam.

.....
Illi poma talit' decussa Cydonia ramo.

Solone aveva ordinato che alla mensa delle nozze fossero apprestati dei pomi cotogni agli sposi. Questo frutto non dura molto. Si candisce, se ne fa sciropo ed una pasta nota sotto il nome di *cotognata*; chiamata dal Palladio *Cydonitem*, e di uso volgare nelle affezioni catarrali di petto. Entra nella mostarda. Un buon credenziere li serve in mille maniere, li coce nell'acqua, nel vino, li abbrustolisce sotto la cenere, ne fa torte, pasticci ed offelle. À virtù astringente. Da' suoi semi ovali, acuminati, se ne cava una mucilagine che, Pareira, chiamò *cidonina*, che la medicina adopera *internamente* a mitigare i dolori delle fauci e dell'esofago, prodotti da qualche acro, corrodente sostanza; *esternamente*, a modo di colirio nelle infiammazioni delle palpebre congiuntive; questa mucilagine à virtù analoghe alla glicerina. I parucchieri la vendono molto cara, sotto il nome di *bandoline* per lisciare e fissare i capelli. Teofrasto e Plinio ne parlano coll'aquolina in bocca; anzi, Plinio insegna a cocerli nel miele. Galeno e Paolo Egineta lo magnificano come migliore delle poma, e non solo gli decretano *summam auctoritatem in mensis, et culinis*, ma anche come *medi-*

camentum. Al tempo di Galeno, erano celebri i cotogni della Soria e dell'Iberia. Nel bon tempo passato si dava alla cotogna il privilegio di regalare figliuoli di genio, di guarir dalla scrofola, e alla sua radice di far scomparire il gozzo.

Conserva. — Si riducono in sciroppo due chili di zucchero, entro al quale si farà cocere un chilo di mele cotogne, monde della pelle e dei semi. Indi si levano le dette mele dallo sciroppo, si pestano in un mortaio di marmo e si passa allo staccio. Eseguito ciò, si unisce di novo la polpa delle mele allo sciroppo, e si fa cocere il tutto sino a giusta consistenza di conserva.

NB. — Per tal modo si preparano tutte le conserve dei frutti privi di nocciolo.

Cotognata. — Prendete 4 chili di cotogni, fateli cocere in 10 litri d'acqua tagliati in quattro; ridotti in pasta, passateli allo staccio, aggiungetevi 3 chili di zucchero, fate bollire a foco lento e ridetto il tutto in pasta consistente, versate nella forma.

POMODORO.

(*Solanum Lycopersicum*, *Lycopersicum esculentum*).

Mil.: *Tomates*. — Franc.: *Tomate*, *Pomme d'amour*.
— Ted.: *Tomate*. — Ingl.: *Tomato*. — Spagn.: *Tomate*.

Pianticella annua conosciutissima, originaria dall'America Meridionale, e venuta tardi in Italia. La sua propagazione in Europa non conta più di due secoli. Cento anni fa era appena conosciuta da noi. Non à quindi storia nè greca nè romana. Vuol terreno lavorato, piuttosto asciutto, non tanto pingue e molto so-

leggiato. Si semina in febbraio su letto caldo e si trapiantano le pianticelle sviluppate quando non s'abbia più a temere il freddo e la brina. La troppa vegetazione è a scapito del frutto. Arrivene molte varietà. Il pomodoro a germinazione fino ai 4 anni. Il *rosso nano precoce*, abundantissimo di frutti grossi, succosi, saporiti, di lunga conservazione dopo colti. Il *mostruoso conqueror*, dà frutti enormi, da un chilogrammo. A *fusto arboreo*, così detto perchè si mantiene dritto e robusto a mo' di un alberetto senza sostegno e produce frutti grossi di un rosso assai intenso e si possono conservare più di qualunque altra varietà a frutti grossi. Il *piccolo, a forma di pera*, che a frutti a grappoli, sono i migliori per mettere in aceto e si conservano sospesi all'asciutto anche nel verno. Il *rosso liscio*, e senza coste, rimarchevole per la sua bellezza e grossezza. Il pomodoro è un frutto bello ed allegro. Anne ragione i Francesi di chiamarlo *Pomme d'amour*. Ancor verde, a metà maturanza, se ne fa frittura acidulenta, si mangia in insalata, si mette nell'aceto per l'inverno. Maturo, rosso, se ne fa salsa gustosissima che oramai serve in cucina per pressochè tutti gli intingoli ed anche per confettura. Si può conservare il pomodoro per l'inverno, tagliandolo orizzontalmente, farlo così essiccare al sole dalla parte aperta e secchi infilarli collo spago e conservarli all'asciutto. Per servirsene, se ne prende la *quantità bisognevole*, e la si mette nell'acqua tiepida. Conserva così, meglio che altrimenti e la sua polpa e il suo profumo. Il pomodoro è meglio condimento, che cibo; non dà alcun nutrimento. È salubre, benchè contenendo molto acido ossalico, il suo uso troppo *generoso e smodato*, può disporre all'*ossularia*, produce vertigini, roazio, gastralgie ed altri disturbi nervosi. Il dottor Comi ce la dà

molto grama pel pomodoro. Dice che tutte le sue varietà sono sospette, e parecchie nocive. La conserva del pomodoro, in forte dose, usata per condimento, conturba i sensi, agisce sul cervello, cagiona allucinazioni di vista, d'udito e di tatto, rallenta la circolazione, produce ronzio negli orecchi, insomma un finimondo. Dicesi che una dose rilevante di questo estratto, può in alcuni individui produrre improvvisamente l'*apoplezia*, ossia morte apparente - misericordia! Ma, consolatevi, o ghiottoni di pomodoro, altri medici, come sempre, secondo il loro vizio, sono di parere contrario, e sostengono che il pomodoro agisce direttamente e vantaggiosamente sul fegato e valga a conservare la bella tinta del volto. Avviso alle donnine! Dalle foglie del pomodoro se ne cava una tintura ocracea.

Conservazione del pomodoro. — Sceglieteli abbastanza maturi e non ammaccati, metteteli in un'olla e versatevi sopra dell'acqua salata nella proporzione di 80 grammi di sale per ogni boccale d'acqua. Coprite il vaso con un pannolino fitto e serbatelo in sito fresco.

Salsa pomodoro per pasta, piatti in umido e frittate. — Fate friggere in una casseruola un sedano, una carota a fette, del prezzemolo, una foglia di lauro, con 60 grammi di burro. Aggiungetevi quindi 9 ottogrammi pomodoro fatti in pezzi, condite con sale e pepe. Lasciate bollire finchè la salsa sia densa, poi passatela allo staccio e allungatela con brodo.

POPONE.

(*Cucumis melo*, *Melopepo*).

Mil.: *Melon*. — Franc.: *Mélon*. — Ted.: *Melone*. —
Ingl.: *Melon*. — Spagn.: *Melon*.

Il popone, volgarmente detto *melon*, è una pianta erbacea, annua, indigena, originaria dall'Asia. *Pepono*, dal greco *pepo*, che significa *mafsro*. Vuol terreno sciolto, lavorato profondamente, grasso, fresco. Per la coltura forzata, si semina su letto caldo in gennaio, febbraio, marzo: solo in aprile e maggio all'aperto si trapianta. Ama la mezz'ombra e la pulitezza, il troppo umido gli è dannoso. Si sventa, a farlo più prolifico e ad impedirne una soverchia vegetazione. I semi del popone germinano fino ai 5 anni. È maturo quando il suo peduncolo è corto, grosso, a sapore amarognolo, e quando il frutto è pesante e resistente alla pressione. L'odore non deve essere molto pronunciato. La troppa sonorità del frutto, battuto colle dita, è indizio d'immaturità. Il distico seguente ve lo insegna:

Flos, pes, odor, scabies, resonantia nulla,
Hæc sunt peponis signa futuri boni.

Si conserva di più e riesce migliore, quando non sia colto a maturanza inoltrata. Il cogliere un melone a suo tempo non è abilità di tutti; da qui il nostro proverbio: *De melon ghe n'è pocch de bon*. Se si coglie acerbo, non à sapore, se stramaturato, lo à perso. Nel coglierlo, si tagli un nodo sopra del frutto, non gli si sterpi la coda; il melone perde d'odore e traspira per

quella parte. Vuolsi che cotto e lasciato riposare 24 ore, acquisti di bontà. Se affonda nell'acqua è buono. Del seme generalmente si sceglie quello dell'anno antecedente, maturato sul proprio stelo, si taglia dall'interno del frutto e si fa asciugare senza lavarlo. Moltissime le sue varietà, tanto precoci, che tardive. Arrvene a polpa rossa, bianca, verde, gialla e sono caratterizzate dalle loro coste. Boni, anche i *rampichini*. Alcune varietà raggiungono enormi proporzioni e sono oltremodo profumate e gustose. La sua coltura riesce perfettamente in Italia, celebri quelli di Caravaggio, precoci, carnosi, tondi, a polpa gialla, ma non paragonabili a quelli dell'Italia Meridionale e singolarmente a quelli d'inverno, che ci vengono dalla Sicilia e dalla Basilicata. Fra le migliori specie si distinguono: il *moscato* di Spagna ed i *cantaloup* di Francia. Nel linguaggio dei fiori: *Silenzio benefico*. La parola melone, da mela, quasi una grossa mela, ci venne dai Latini. Il popone è frutto saporito, aromatico, ma non è digeribile da tutti. I ghiottoni lo mangiano con zucchero e pepe, il che ne facilita la digestione; è utile l'accompagnarlo con vino generoso o rhum. Si serve a tavola, per antipasto, coi salumi, per frutta da *dessert*; se ne fanno anche sorbetti. In cucina serve come la zucca, si taglia a bocconi in minestra e brodo grasso, si lega con ova e formaggio, e se di magro, si condisce con latte delle stesse sue mandorle. Le scorze si condiscono al miele, si candiscono e si confettano nell'aceto. Spogliate di quella prima pelle rustica tuberosa, si fanno bollire col vino, e fatte asciugare al sole o al forno, si mettono in conserva, in mostarda. A fette sottili, essiccate, si conserva per l'inverno, che rinvenute nell'acqua tepida si conciano in minestra e se ne coprono i lessi. Dicesi che un pezzo di melone messo nella pentola acceleri

la cottura delle carni. I semi si mangiano pure e sono dolcissimi, saporiti in confettura. Pestati, servono a fare lattate e la famosa semata, la prediletta dei nostri nonni. In medicina, tali semi danno emulsioni emollienti e rinfrescanti. I Greci, lo avevano per frutto nocivo, e producente febbri miasmatiche ed affezioni choleroze. In Francia, per molto tempo fu il cibo dei soli muli. In Spagna ed Italia fu sempre onorato: nel 1600 erano celebri quelli di Ostia. Il papa Paolo II morì per indigestione di melone. Clemente VII li prediligeva sì, che malato, era il solo cibo che gradisse. Il melone a Roma era chiamato *melangolo*. Le qualità del buon melone sono descritte nella seguente epistola di Antonio Banderon de Senecé, poeta famoso e dottore illustre della Sorbona:

Martine, ad nostras menas, qui providus affers
Ex omni fructu, emptaque poma foro.
Elige monstrantem tibi talia signa pepone,
Ut non porcelli digna sit esca tui.
Et prius oblonge sit, quaque et parte figura.
Aspera per totum scabraque terge gerat.
Sit paribus Zonis, signis distinctus et altis,
Cui non per sensum sit color ipso creci.
Sit gravis ut saxum, duras, nec pollice cedens,
Appositus naso, cinnama odore ferat.
Non sonet ambabus manibus jactatus in auras,
Ostendatque animas nulla fenestra suas.
Quis si talis erit, per te laudatus abibis,
Sic effringentur per caput ille tuum.

Si vuole che il pepone convenga ai temperamenti biliosi e sanguigni, se siete delicati e avete difficili le digestioni, mettetevi in guardia nel mangiarlo:

Proverbi sul pepone:

Predica e pepone vuol la sua stagione.

Chi futa un melone è proprio un minchione.

Per i poponi, ci vuole un ben naso.

Ogni fetta di melone, un bicchier di vin bono.

Mellone e donna e tutto buono o triste affatto.

Nè brache di tela, nè melloni — di settembre sono buoni.

Aqua ai melloni e vino ai maccheroni.

Deane e popone, badi chi se ne oppone.

I poponi di Chioggia sono tutti d'una buccia e d'un sapore.

Come i poponi di Chioggia son tutte le deane.

Che giova del popon futar la buccia?

Modo di conservare i poponi. — Togliete dei poponi tardivi che non sono giunti a perfetta maturità, asciugateli leggermente con un pannolino, e lasciateli stare per un giorno o due in luogo asciutto. Poi metteteli della cenere stacciata in un barile ben netto. Collocatevi i poponi e copriteli con altra cenere, in modo che tutti ne rimangano perfettamente coperti. Avvertite però di non porre il barile in luogo esposto al gelo. Così condizionati, si conservano sino al dicembre ed al gennaio.

Frittura di popone. — Tagliate a fette il popone, imboraggiatele di farina bianca, ed arrostito al burro, con poco sale.



PORRO.

(*Allium porrum*).

Mil.: *Porr.* — Franc.: *Poireau.* — Ted.: *Lauch.* —
Ingl.: *Leek.* — Spagn.: *Puerro.*

Radice erbacea indigena. Si semina in febbrajo e marzo, si trapianta in luglio e agosto. È biennale e i semi germinano per 3 anni. Ama terreno grasso e lavorato, bona esposizione e molta acqua, non teme il freddo. È della famiglia dell'aglio e delle cipolle, delle quali divide la patria e la maniera di coltivazione. Nel linguaggio delle piante: *Vidua*. La parte edule è la bianca. Il porro serve per condimento alle minestre, si fa accomodato con burro e formaggio, è bellissimo piatto di verdura. Erano celebri quelli di Ariccia, dei quali Marziale, lib. 13:

Mittis principes nemoralis Aricia Porros
In niveo virides stipite cernit comas.

Plinio però anteponeva a questi, quelli d'Egitto. E difatti gli Ebrei, tolti alla schiavitù da Mosè, rammentavano sospirando i cocumeri, i meloni, i porri, le cipolle e l'aglio d'Egitto! (*Num.* 2). Acrone, medico agrigentino, amico di Empedocle, li faceva cocere sotto la brace. Nerone li mangiava spesso, perché diceva che i porri lo facevano cantar bene. Taddeo, medico fiorentino insignissimo, che li mangiava crudi con sale, dice che purgano lo stomaco e provocano l'appetito. Marziale condannava i porri tarentini pel cattivo odore che lasciavano in bocca:

Fila Tarentini graviter resolentia porri
Edistis quoties, oscula clausa dato.

Al giorno d'oggi sono un cibo un po' grossolano, e per molti sono un po' indigesti. Gli scienziati lo dicono originario dalla Svizzera.

PREZZEMOLO.

(*Apium petroselinum*).

Mil.: *Erborianna*. — Franc.: *Persil*. — Ted.: *Petersilie*. — Ingl.: *Parsley*. — Spagn.: *Perejil*.

Il suo nome dal greco *Selidon*, o, secondo altri, da *Petroselene*, pietra di luna, avendo i semi la forma d'una luna nascente. Nel linguaggio delle piante significa: *Banchetto, concito*. Vuolsi originario della Sardegna, dove cresce naturalmente, ma oggi è comune a tutti i paesi. Il prezzemolo non teme nè il caldo nè il freddo, non è niente delicato riguardo al terreno, amando però meglio quello leggero, ricco ed umido. Si semina a primavera e se ne à tutto l'anno. Avvi la varietà *riccia*, o prezzemolo *crespo*, le cui foglie sono frastagliate; la varietà *grossa*, o prezzemolo *sedanino* di Napoli, le cui radici voluminose sono buone a mangiarsi fritte ed accomodate. L'antico *petroselinon* è quello detto di Macedonia che alligna fra le pietre e fra le roccie (da cui il nome, quasi *apium petrinum*) à foglie più ampie ed è più dolce. La semente invece è più aromatica e d'un sapore che si avvicina a quello del cumino. Il prezzemolo è bisannuale, e i suoi semi producono fino ai 3 anni. Ama i terreni sabbiosi e teme il freddo. Avvi quello di palude e quelle di montagna selvatico. Il prezzemolo comune somiglia molto alla cicuta che nasce spontanea negli orti, si riconosce però

all'odore, perchè quest'ultima puzza tagliandola, e tramanda un odore disgustoso di sorcio. Tutta la pianta del prezzemolo à odore e sapore aromatico, rende i cibi più sani e più aggradevoli, eccita l'appetito e favorisce la digestione. Entra gradito ospite nelle minestre, nelle zuppe, pietanze, guazzotti e salsa. Ercole, dopo aver ucciso il leone Nemeo, si cinse la tempia con una corona di prezzemolo, da qui la consuetudine d'incoronare i vincitori nei giochi nemei. Plinio assicura che l'uso del prezzemolo dà bon odore al nostro corpo. A pure la proprietà di dissipare l'ubbrachezza e di aiutare l'immaginazione. I poeti si incoronavano di prezzemolo, onde Virgilio: *Floribus atque apio crine ornatus amaro*. Plinio dice che non solo il prezzemolo è un cordiale per gli uomini, ma lo è anche per i pesci: *Pisces quoque, si ægrotant in piscinis, apio viridi recreantur*, il che vuol dire: se ti si ammalassero i pesci nella piscina, mettivi delle erborine verdi che guariranno. Le lepri ed i conigli ne sono avidissimi, anzi il darlo loro fa bene e li fa guarire. Le galline e i pappagalli ne soffrono ed anche molono. Ma se il prezzemolo è un aroma sano, non se ne deve abusare, perchè è eccitante, la sua radice è più stimolante delle foglie. Del resto i medici gli assegnano virtù diuretica, dà rimedio nelle malattie d'occhi, è febrifugo e risolvante, vulnerario e narcotico nelle contusioni, nelle echimosi, negli ingorghi lattei. Le famose pillole *galattifughe*, arcana preparazione della farmacia di Brera, constano principalmente di estratto di prezzemolo. Il seme del prezzemolo triturato in polvere serve di cipro per distruggere i pidocchi. Se si prende una certa quantità di prezzemolo e lo si pone nell'acqua per 48 ore e poi se ne spruzzi il suolo e le lettiere, si è certi di essere liberati dalle pulci. Impropiamente da noi

si chiamano *erborinae* quelle piccole macchie, che troviamo nello stracchino di Gorgonzola, le quali sono nè più nè meno che muffa. In un'antica Cronica milanese troviamo che « Menina Briancea fu l'inventrice della *salsa verde*, che fuasi ottima a Milano nel Monistero Maggiore da quelle sante mani di donna Anastasia Cotta. » Si può essiccarlo per l'inverno, e secco trituarlo colle mani e conservarlo in bottiglie ben turate. Gli'inglesi e gli americani fanno molto uso della polvere del seme di prezzemolo nelle salse, zuppe ed intingoli.

Salsa di prezzemolo. — Pestate nel mortaio una bona manciata di prezzemolo con della mallica di pane inzuppata nell'aceto e spremuta. Passate il pastume allo staccio, unitevi quanto basta di zucchero per addolcirlo, una piccola presa di spezie, e dell'olio per renderlo liquido a modo di salsa. Questa si chiama *salsa verde* e serve per il manzo, il pollame ed il pesce in bianco.

RAFANO-RUSTICO.

(*Cochlearia armoracea*).

Mil.: *Cren.* — Franc.: *Rai-fort-sauvage.* — Ted.: *Meerrettig-Kren.* — Ingl.: *Horse-Radish.* — Spagn.: *Taramago.*

Rafano, dal greco *rha*, sincopato di *rhadios*, facilmente, e *phaino*, apparire, cioè che i semi germogliano in breve tempo. Planta erbacea, perenne, indigena, dà grandi foglie, che servono d'ornamento ai giardini, e fiori piccoli bianchi in primavera. Cresce naturalmente nei luoghi umidi, ma si coltiva negli orti. Vuol terra

sostanziosa, compatta, fresca, ombrosa. Si propaga per le sue radici. È chiamato anche *Barbaforte*, dai Francesi *Moutarde des capucins*, *senape* dai Tedeschi e *Rafano di cavallo* dagli Inglesi. Nel linguaggio delle piante: *Sdegno*. La radice del *cren* è piccante assai ed acre, è gradevole ai sani. Grattugiata minutamente ed immersa nell'aceto è ottimo condimento per l'alessa, da sola può servire come la senape a condire certi manicaretti e a conciar l'insalata. I frati, molto intelligenti di gastronomia e di salse, posero il *cren* sotto la protezione celeste e la chiamarono *Salsa di S. Bernardo*. In Francia se ne prepara vino, birra ed una certa specie di sciroppo. I Romani lo chiamavano *armoracea*, nome che ancor conserva. Al dire di Plinio, i Greci lo chiamavano *Pontici armon* e gli Spartani *Leucea*. Era celebre il *cren* d'Arcadia. Il rafano selvatico è eminentemente anti-scorbutico, diuretico, anti-reumatico. Applicato esternamente è succedaneo ai viscidanti. Raschiato, supplisce la senape nei pediluvi e nei senapismi. Disseccato non perde la sua virtù. Non ultima qualità del rafano è questa, che raccomandasi specialmente alle signore e alle signorine: infusa la sua radice nel latte fa sparire le macchie dal volto. Il rafano è da mangiarsi a *vegetazione completa* e meglio nell'autunno e nell'inverno; in primavera, oltre all'essere meno bono, è molte volte nocivo.

Salsa di Cren. — Si ottiene grattando semplicemente la radice e infondendola poscia in aceto. Volendola fare più elegante, appena grattugiato il *cren* si pone nella panna a bollire, con mánderle dolci peste e con zucchero.

RAMOLACCIO, RAVANELLO.

(*Raphanus sativus*).

Nil.: *Remolazz.* — Franc.: *Radis.* — Ted.: *Bettig.*
— Ingl.: *Radish.* — Spagn.: *Robanido.*

Il *ramolaccio*, o *armoracio*, è radice annuale, indigena, originaria della China o dell'Asia Minore. Vuole terreno sciolto, pingue e buona esposizione, abborre il massimo caldo. Il seme à virtù per 5 anni. Avvene molte varietà, sì per grandezza che per forma e colore. I *bianchi grossi* e i *ruggini dolci*, d'estate si seminano da marzo a giugno, per averne in estate ed autunno. I *rotondi*, o *lungli*, sia *bianchi* che *neri forti*, dal giugno a settembre, per averli dall'autunno a primavera. Il ravanello è *bianco* o *rosso*, *rotondo* o *lungo*, o *rosa* lunghissimo di Firenze. Si può seminarlo tutto l'anno ed averne tutti i mesi Meglio seminarlo appena terminati i geli. La miglior semente è quella dell'anno antecedente. Avvi pure il *ravanello serpente* (*raphanus caudatus*) di Giava, ancora poco conosciuto, che à lunghissimi baccelli terminali che possono prolungarsi fino a un metro, di gusto piccante, e che, verde, si pone in aceto. Il ramolaccio e il ravanello addiventano stopposi, bucherati o tarlati, e ciò dipende dalla qualità della terra (chè amano terreni forti, tenaci ed asciutti), o al lasciarli troppo nella terra dopo sviluppati, o al conservarli qualche giorno dopo colti. Nel linguaggio delle piante: *Dispetto*. Il ramolaccio à gusto acre, piccante, si mangia crudo con sale, olio, pepe colla carne. È considerato un condimento

pesante allo stomaco e difficile a digerirsi. Fu detto che il ramolaccio fa digerire tutto, ma egli non è digeribile: *Raphanus digerit, at ipse non digeritur*. Sviluppa flatulenze fetide ed acri rinvii. Sono da preferirsi i piccoli e giovani, perchè più teneri e meno acri. Erano celebri i ramolacci di Delfi, ove si mangiavano anche cotti. Democrito li condannava. In Egitto, dove erano saporitissimi, *sua vitate præcipui*, si mangiavano aspersi di nitro. Nel tempio d' Apollo, gli antichi offrivano il *ravanello d'oro*, cui si dava la preferenza, la bieta d'argento e la rapa di piombo. Campegio Sinforiano, *uomo sapientissimo*, dell'epoca delle Crociate, dice che i più grossi, al suo tempo, erano quelli di Germania. Che i ramolacci sieno indigesti, viene attestato anche da Cornelio Celso, che scrive: *a lectibus cibis ad acres, ab acris ad leves transire esse radicem (raphanum), deinde comere* (lib 3, c. 16). Si voleva guarisse dai calcoli urinari. Oggi, raschiato ed applicato come cataplasma attorno al collo, il popolo lo usa come risolvente nelle angine, e ne fa sciropo che trova utile nella tosse ferina e nei catarri ostinati. Il ravanello rosso (*Raphanus sativus rosea*) à un'azione speciale, al dire del dottor Comi, sull'idropisia del globo dell'occhio e dice sia un antidoto alla *mandarosi*, ossia caduta delle ciglia, stropicciandole con esse due volte al giorno. Un proverbio dice: *il ravanello fa il viso bello*. I cronisti ci tramandano che il ramolaccio era la passione di Carlo Magno, passione ereditata da suo figlio Pipino. Dai nostri contadini viene chiamato: *Salam de prausa*, e negli educandati: *Polpett de magher*.

RAPA, NAVONE.

(*Brassica rapa*, *B. esculenta*, *B. hortensis*).

Mil.: *Rapa*. — Franc.: *Navet*. — Ted.: *Kohlrabe*. —
Ingl.: *Turnip-rooted cabbage*. — Spagn.: *Col nabo*.

Radice erbacea annuale, indigena, di patria ignota, che vuol terreno ricco, leggero, fresco. Si semina tutto l'anno, si raccoglie come la patata, i semi durano fino al settimo anno. Varietà: *lunga dolce* (*hortensis*), quando è cotta chiamasi da noi: *bajocchè*, la *rotonda* è radice compressa. La rapa è carnosa, dolce, di facile digestione, di sapore ignoto, e contiene il 92 per cento d'acqua. La rapa è più saporita da ottobre a febbrajo. Si sfetta nelle zuppe, nelle minestre, si mangia condita col burro, formaggio e spezie, in salsa bianca, in insalata, si frigge. Si marita bene al montone e all'anitra. La sua semente dà olio da ardere. Dal sugo espresso e fermentato, se ne può cavare spirito pure da ardere. In Francia, Belgio ed Inghilterra si coltiva la specie gialla per foraggio, e vi vengono grossissime. Il suo nome di rapa, viene da *rapere*, verbo latino, che significa rubare, perchè le rape mangiandosi crude dai Romani, si rubavano volentieri dai passanti nei campi. Nel linguaggio delle piante: *Sei scipito*. Pare che presso gli antichi fosse un cibo ghiotto, perchè tutti ne parlano. Marziale ne vantava il sapore allorché anno sentì il freddo.

Hec tibi brumali gaudentia frigore rapa

Quae damus in coelo Romulus esse solet. (Epig., lib. 13).

Ne parla perfino Seneca nell' Ep. 87: *Olivetum cum rape suo tranſferre*. I Greci, magnificavano quelle di Corinto, della Francia e della Beozia. Erano notabili per la rotondità quelle di Cleone, piccolo villaggio non lungi dalla ſelva Numea, citato da Ovidio (*Metam.* 6) e per la lunghezza i Romani davano la palma a quelle di Amiterno città della Campania, patria di Salluſtio. Indi venivano quelle di Nurzia, antica città della Sabina, patria di Quinto Sertorio, *cir rei militaris*, delle quali rape, parla Virgilio chiamandole *frigida Nurſia* (*Ea.*, 7). Infine venivano le veroneſi. Anche il Mattioli, che à viſto le famoſe rape di Norcia e di Anagni dice che peſavano 30 libbre. *Sapius librarum triginta pondere*. Il Giovio, ſino da tre ſecoli fa nella ſua *Lariſ lacus deſcriptio*, parlando di Pigna in Vall'Intelvi, la dice: *Oppidum cum arce, frumenti candoris, et magnitudinis eximiis, et rapis nurſinis, æque ſimilibus*. Marco Catone, della famiglia Porcia, detto *Censorio*, tribuno, conſole, ſenatore, ricchiſſimo, ſi preparava da ſè il piatto di rape e di quella viveva *ſaluberrime*. Marco Curio Dentato ſtava cocendo le rape ſotto la cenere, quando riſpoſe ai Sanniti che gli offrivano dei tefori a laſciarli in pace: *Non vincerete col loro coſui, che non avete potuto vincere colle armi*. La rapa vuolſi rinfreſchi. Con eſſa ſi fanno decotti anti-ſlegiſtici e diuretici, e colla ſua polpa cataplaſmi mollitivi uſati in campagna contro i geloni; la ſi dà ai maiali, ai quali ingroſſa e dilata l'epigaſtrio. La ſapienza popolare dei Milaneſi ad indicare un ſempliciotto, dice: *Sempi come ona rapa, veſſ ona rapa*. E ad un medicamento: *Dottor de rapa*.

Proverbi ſulla rapa:

Per Paſqua Befana (8 febbr.) la rapa perde l'anima.

Pepo, noce moscata e sapa fan bona la rapa.

Dolce rivanda vuol salsa acerba.

Da rapa, sangue non si può cavare.

Radix rapa bona est; comedenti dat tris dona:

Visum clarificat, ventrem mollit, bene bombit.

Ventum saepe sapit, si tu vis vivere rapia.

Ed ora una ricetta di Damas:

Glacé au jus. — Scegliete rape di eguale grossezza, tagliatele a forma di pera, mettetele per due minuti nell'acqua bollente, lasciate scolare, mettetele sul fondo d'una casserola unta di burro, una vicina all'altra. Dopo aver loro fatto prendere il colore con burro e zuccaro, mettetevi un po' di brodo bono, aspergendole di zuccaro in polvere, una presa di sale e un pezzo di cannella non rotta. Mettete la casserola, coperta, al fornello, con foco sopra e sotto. Cotte, scopritele e riponetele in un piatto asciutte. Indi unito un po' di brodo bono, a quello che resta nella casserola, date un bollo e ritirate la cannella, versate la salsa sulle rape e servite.

RAPUNZOLO.

(*Campanula rapunculus*, *C. rampunculoides*).

Mil.: *Rampægen*. — Franc.: *Raiponce*. — Ted.: *Rapunzel*. — Ingl.: *Rampion*. — Spagn.: *Reponche*.

Il rapunzolo o rapenzolo, è una radice erbacea bisannuale della grossezza del mignolo, perenne, indigena, bianca, fragile, carnosa e tenera. Dà fiori, da maggio

a settembre, di un turchino pallido in pannocchie terminali: a seme minutissimo. Il suo nome dalla sua somiglianza colle rape. Nel linguaggio delle piante: *Delizia campestre*. I semi germinano per 5 anni. Si propaga meglio dividendo gli stelloni o la sua radice. Vuole terra leggera e alquanto sabbiosa, esposizione fresca e ombrosa. Cresce naturalmente intorno alle roccie, ai vecchi muri e nei prati di campagna. Codesta radice è mangereccia, saporita e di bon gusto, ad alcuni riesce un po' indigesta. E fiori e radici forniscono una delle più delicate insalate. Si usa molto in Toscana e massime a Firenze. Si mangia tanto cruda che cotta e anche frita. Merita di essere coltivata negli orti per la sua bontà. Il raccolto si fa da gennaio a febbraio e si continua fino a che le piantine non emettano il fusto seminale. Coltivata diviene più grossa. A virtù alquanto tonica. Plinio la chiama *Rapa sylvestre*. I Francesi: *Pelite raiponce de Carême*. Un giornale francese raccontava che Béranger era ghiotto di questa radice e ch'era la delizia delle sue *dînettes* primaverili.

RIBES.

(*Ribes*).

Mil.: *Ribes*, *Ughetta*. — Franc.: *Grosselle*. — Ted.: *Johannisbeere*. — Ing.: *Red current*. — Spagn.: *Grossellas*.

Il ribes è un arboscello europeo a foglia caduca, originario dell'Arabia. Il suo nome da *ribiz*, parola araba, che significa cosa acidula. Nel linguaggio delle piante:

Silva. Vuole clima temperato, nei paesi caldi il frutto è poco sugo, nel freddi è troppo acido. Ama terreno sciolto e fresco. Si moltiplica per semi, margotte e talee. Si educa a spalliera ed a siepe. A fiori odorosi in aprile e matura più o men tardi a seconda delle varietà. Di queste se ne conoscono 31, ma le principali sono: il *ribes ordinario* (*ribes rubrum*), con frutto a grappolo rosso e bianco più o men grosso. *L'ucca spina* o *d'Inghilterra* (*ribes uxa spina*, *ribes grossularia*). Mil.: *Uxa spina*. Franc.: *Gadelier*. Ted.: *Stachelbeere*. Ingl.: *Roug Goosberry*, che cresce a grappole ed a frutti più grossi e carnosì e meno acidi. Finalmente il *ribes nero* (*ribes nigrum*) di sapore più aromatico, odorifero in tutti i suoi organi, a foglia variegata. La più coltivata, è la prima specie, il cui frutto vien conservato allo stato fresco e serve a far sciroppi e bevande spiritose. Se ne estrae anche acido citrico. La seconda specie, che conta pure le sue varietà, è coltivata con arte raffinata dagli Inglesi, che ne preparano il loro rinomato vino d'*ucca spina*. Del *ribes nero*, gli Svizzeri ne fanno pure una bevanda spiritosa, una specie di ratafia detto *Cassis*. Nel linguaggio dei fiori: *Tu fai la mia delizia*. I frutti del *ribes rosso* si mangiano crudi, si conservano in aquavite, si candiscono, se ne fanno giulebbi, e serve pure a far salsa, aque, sciroppi e sorbetti. Serapione ne parla, ed è lui che ne indica l'origine africana. Le donne e le ragazze amano molto questo frutto che dà l'aspretto del limone. *L'ucca spina* era detta da noi anche *ucca crispina* e *marina* e la si metteva nelle minestre, guazzetti ed intingoli ai quali comunicava un certo bruschetto grazioso, dice il Pisanelli. In medicina è considerato un rinfrescante ed un astringente.

Conserva di ribes. Vedi *Albicocca*.

RISO.

(*Oryza Sativa*).

Mil: *Ris*. — Franc.: *Ris*. — Ted.: *Reis*. — Ingl.: *Rice*.
— Spagn.: *Mofado*.

Planticella annuale gramignacea, aquatica, originaria della China e delle Indie Orientali, che dà il grano da tutti conosciuto. Il suo nome, *riso*, dal greco *Oryza*, derivato anch'esso dall'arabo *Eraz*. Dopo il frumento è l'alimento più sano e nutritivo. Il riso nasce, vegeta e matura nell'acqua, ed ama tutta la pompa del sole: non può vivere senz'acqua e senza sole. Nel linguaggio dei fiori: *Ricchezza*. Si coltiva dappertutto. Il riso per essere buono, dev'essere novo, ben mondato, ben netto, grosso, bianco, che non sappia di polvere nè d'altri odori. Il riso di più difficile cottura è il più saporito. Col riso si fa pane, il quale è assai bianco e di bon gusto, ma non s'inzuppa bagnandolo. Ma l'uso principale del riso è nella cucina. Nazioni intere se ne fanno il loro nutrimento quotidiano. Il *Pitao* del Cinesi non è che il riso. Si cocc da noi ogni giorno in minestra, al grasso, al magro, col burro, col latte, coll'olio. Si mescola con ogni sorta di legumi, erbaggi e carnamì, se ne fanno torte, pasticci, frittelli, tortelli. Universalmente lo si fa cocere sino all'intero disfacimento, solo da noi si mangia, come si dice, *al dente*. Sarà forse per effetto di assuefazione, ma da noi lo si trova più saporito così. La cucina milanese, à dato al mondo col riso quel capolavoro che si chiama *Risotto*, il vero monopolio del quale, per quanto si sia fatto, non si è

ancor tolto dalle mani dei veri Milanesi. Alcuni asseriscono che da noi il riso venne introdotto nel secolo XVI, ma è certo che in Italia invece era anticamente conosciuto. Plinio scrive che in Italia *maxima est copia (oryza)*, *ubi ex ea phisiana fiebat, quam reliqui mortales ex hordeo conficiebant*. Teofrasto, che lo chiama pure *oryzon*, attesta che ai suoi tempi era seme peregrino. Il bolognese Crescenzio nel 1301 parlando del riso lo chiama *tesoro delle paludi*. Nel IX secolo era già coltivato in Sicilia. Nel 1481 il riso è annoverato fra i prodotti del Mantovano. Nel 1521 fra quelli di Novara e Vercelli. Da noi il migliore è il Milanese, il Novarese e quello delle Puglie. I medici gli danno virtù calmanti, astringenti, anti-etiche. Gli Indiani ne cavano un liquore spiritoso che chiamano Arak, liquore che si fa anche in America sotto il medesimo nome. La paglia del riso serve a molte ingegnose manifatture. Se ne fa carta leggerissima e finissima anche per sigarette. L'acqua di riso fa diventare bianca e morbida la pelle. I Milanesi dicono che il riso nasce nell'acqua e deve morire nel vino. Si dice che il *riso come viene va, viene dall'acqua e in acqua va*. Il riso è la ricchezza dei nostri fittaioli: *Fittavol de ris, Fittavol de paradis*.

Risotto milanese. — Fate friggere in una casserola del burro e della midolla di manzo, o meglio grascia di rognone di vitello, con cipolla ben trita. Tirate la cipolla color d'oro, e mettetevi il riso, che lascerete tostare un poco rimenandolo col mestoletto, quando è tostato, gettatevi dentro un bicchiere di vino bianco e consumato il vino mettetevi lo zafferano che basti a renderlo d'un bel colore dorato e a poco a poco del brodo, lasciandolo bollire allegramente con fuoco vivo, finchè sia cotto a denso ma non troppo. Frattanto che

bolle stemperatevi dentro del *cervellato* e del formaggio di *grana* rimenantolo continuamente. Tollo dal fuoco, alla sua cottura al dente, lasciatelo in riposo qualche minuto sotto il coperchio della marmitta.

Riso in cagnoni. — Fate cocere il riso nell'acqua salata e poi levatelo asciutto dall'acqua. Preparate intanto quattro acciaghe, ridotte in pasta con poca cipolla, fate tostare con burro ed olio d'olivo. Indi unite il riso rimastandolo bene e conditelo con sale, pepe e noce moscata e bon formaggio trito di *grana*.

Farina di riso preparata in casa. — Di rado si trova della bona farina di riso. Ecco in qual modo potete prepararvela. Dopo lavato il riso fatelo bollire in poca acqua ben limpida finchè sia disfatto, lasciatelo sgocciolare, stendetelo sopra un foglio di carta e fatelo seccare al sole. Quando sarà ben secco pestatelo nel mortaio e stacciatelo. Questa farina che è già cotta, basterà gettarla nel brodo che bolle, o nel latte parimente bollente ed addolcirlo con zucchero, per avere una minestra rinfrescante e nutritiva.

ROSA CANINA.

(*Rosa canina*).

Mil.: *Rosa selvadega*. — Franc.: *Roses des haies*, *Rosier des chiens*, *Eglantier*. — Ted.: *Hage butten-Rose*, *Hagedorn*. — Ingl.: *Dog-Rose*, *Hip-Rose*. — Spagn.: *Zarzarosa*.

Il nome di rosa dal greco *rhodon*, rosa, o dal celtico *roag* che significa rosso. La rosa è la regina dei fiori, la figlia del cielo, il sorriso della primavera, l'em-

blema dell'innocenza e della fugace bellezza femminile. Le sue varietà si contano a migliaia. Qui non dirò che della *canina*, la quale è la più semplice di tutte le altre. Fu detta *rosa canina* o *rosa di cane*, perchè fu creduto, fin dall'antichità, che la sua radice fosse efficace contro la rabbia del cane. Anche i Greci la chiamavano *cinorrhodon*, da *cion*, cane e *rodhon*, rosa. Da noi si chiama anche *Roco*. Nel linguaggio dei fiori, la rosa canina significa: *Indipendenza*. È un arboscello indigeno che viene lungo le siepi di montagna, nei luoghi aprichi, che dà in maggio una rosetta pallida, semplice, di cinque foglie. Ai fiori succedono alcune frutta ovali, bislunghe, rosse come il corallo nella loro maturità, la di cui scorza è carnosa, midolloso, d'un sapor dolce-aciduletto e che racchiude alcune semenze, involtate d'un pelo consistente, che attaccandosi alle dita penetra nella pelle e vi cagiona molestie. Tali semi posti nel letto ad alcuno per cella fecero sì che questo frutto prese il nome poco castigato di *grattaculo*. Un mio amico ingegnere mi assicura che tal nome viene da ciò, che i sullodati semi, producono a chi li mangia un lieve prurito, precisamente in una località indicata nella seconda parte di quel disgraziato vocabolo e vi richiama l'azione indicata pure nella prima parte del surriferito disgraziato vocabolo. Tale appellativo, non si vorrebbe mai pronunciare dalla gente pudibonda, ma che è pure registrato presso i più seri botanici; è costretta a ripeterla, colle gote vermiglie, anche la damigella sortita di collegio, se vuol dimandare di quel delizioso sciroppo che danno i prefati *grattaculi*. Il Cherubini nota che da alcuni viene chiamata *salsa di ciappetti*, ma è un *eufemismo*. Il quale eufemismo è una figura rettorica incaricata di stendere un velo sì, ma trasparente, su

certe espressioni, in modo che si veda e non si veda, si dica e non si dica, che si capisca e non si capisca. Le sanno tutti quei diavoli di retori! Questa conserva era la ghiottoneria della Vallière. Giuseppe II se la faceva venire dal lago di Ginevra. Maria de' Medici non poteva soffrire la vista d'una rosa, foss'anche dipinta, mentre amava ogni altro fiore.

Conserva di grattaculi. — Prendete grattaculi maturi, metteteli al sole un paio di giorni ad appassire. Indi poneteli in fusione per un paio di giorni nel vino. Fateli bollire in caldaia nel medesimo vino a che siano disfatti. Se abbisogna aggiungetevi vino. Ridotti in poltiglia passateli allo staccio doppio, *intanto che sono caldi*. Mettete altrettanto peso di zucchero in un padello con un bicchier d'acqua per chilo di zucchero, e fate bollire. Purgate lo zucchero con un chiaro d'ova e schiumate, e quando lo zucchero è limpido e fila, unite la salsa, rimenate con spatula di legno, incorporate il tutto a foco — fatene evaporare bene l'umido della pasta e versatela in un vaso di terra conservandola chiusa in luogo asciutto. Se ammassisce è segno che non è cotta abbastanza, rimettetela ancora nella pentola. Si allunga, per gli usi, con vino, aceto, limone, tanto a freddo, come a caldo. È squisitissima col lasso, coll'arrostato e colle ova, principalmente quelle in *comicia*. Né voglio terminare senza suggerire alle signorine, che anche colle altre rose, in specie quella comune (*Rosa gallica, rosa fragrans*), la rosa d'orto, la rosa rossa, quella di maggio insomma, della quale gli spaziali fanno un'infusione per uso esterno, nelle oftalmie principalmente, si fanno conserve e sciroppi. Ecco la ricetta. Prenda dunque la signorina, dei bottoncini di detta rosa, li separi dal gambo, li ammacchi con pestello di legno in mortaio di marmo, finché

li riduca in massa molle e allora vi aggiunga due volte il loro peso, di zucchero fino, polverizzato, agitando e rimestando la massa onde formi un tutto omogeneo. Questa conserva à sapore dolce ed odore di rose, è rinfrescante ed è leggermente astringente. Se invece dei bottoni di rosa si volessero adoperare per comporla le foglie fresche o secche, in allora invece di impastarla con lo zucchero, quale è detto sopra, si userà lo zuccaro stesso cotto a *manuscristi*, evaporando poscia la massa a lento calore fino a consistenza di conserva. Avvertite che le rose allora vanno colte prima che si aprano del tutto. Nel medesimo modo si prepara la conserva d'assenzio, ecc.

ROSMARINO.

(*Rosmarinus officinalis*. *R. hortensis*).

Mil.: *Rosmarin*, *Usmarin*. — Fran.: *Rosarin*. — Ted.: *Rosmarin*. — Ingl.: *Rosemary*. — Spagn.: *Romero*.

Il suo nome, da *ros*, rugiada, e *marinus*, marina — *rugiada di mare* — nascendo spontaneo sulle rive di questo in tutta l'Europa meridionale. Nel linguaggio dei fiori: *La tua presenza mi consola*. È la pianta aromatica di tutti i poeti provenzali. Lo *rosmarino*, o *ramerino*, è un arboscello perenne, indigeno, originario dell'Oriente. Ama essere addossato ad un muro ad esposizione di meriggio e levante, terra leggera, piuttosto sabbiosa. Teme i venti e massime il freddo. Si moltiplica per divisioni di radici, per getti ed anche

per via di *margote*. Varietà: l'*angustifolius*, l'*argenteus*, l'*aureatus* e il *latifolius*. Tutta la pianta à odore forte aromatico e balsamico, sapore acre, amaretto. Il rosmarino si adopera in cucina a dar sapore agli arrostiti, e alle carni che si mettono in fusione. In medicina, è stimato come stomatico, stimolante, emmenagogo. Se ne cava un olio essenziale, che nelle farmacie chiamasi *Oleum Anthes*. Dai cauli fioriti si compone l'acqua così detta della *Regina d'Ungheria*, contro l'isterismo. Il suo infuso dissipa le vertigini e l'isteralgia. Il dottor Comi dice che il suo decotto guarisce i tumori e le piaghe delle gambe, e ch'egli, mercé certe sue fasciature, ne à guarito 70,000 con infiltramento a ristagni umorali di tutte le forme, non esclusa l'elefantiasi degli Arabi e dei Greci. Settantamila! ma vi pajono poche? quante gambe! nè pensate che le abbia guarite a quattro a quattro. — Questo, il dottor Comi, ma un proverbio dice: *Acqua di rosmarino al corpo del bambino*. In profumeria entra quale componente di varie acque odorose, tra le altre della famosa *Acqua di Colonia*. Dai Greci veniva chiamato *Libantide Coronaria* perchè tramanda, bruciando specialmente le radici, odore d'incenso, e perchè serviva ad intessere corone. Oltre i soliti scrittori di cose naturali ne fa cenno Virgilio:

Liliaque et roris non avia cura marini
Herbaque thuris opea priscis imitata Sabina.

Ed Orazio (*De Art. Am.*, 3): *Rosmaris et laurus nigramque myrtus olent*. Oggi s'incoronano col rosmarino capponi, uccelletti e polpettine. Serve secco e bruciato a disinfettare le stanze degli ammalati.

SALVIA.

(*Salvia officinalis*, *S. hortensis*).

Mil.: *Erba sacia*. — Fran.: *Sauge*. — Ted.: *Salbei*.
— Ingl.: *Sage*. — Spagn.: *Salvia*.

Salvia è dal latino *salscare* per le grandi virtù che possiede. *Salvia salva*, diceva un proverbio romano. È pianta erbacea perenne, indigena, originaria dell'Armenia, si moltiplica per getti, per divisione di radici ed anche per semi: questi germinano fino a tre anni. Brama terra sostanziosa ma piuttosto leggera, vuol essere di preferenza addossata al muro, ama il sole, porta fiori dal giugno al luglio. Nel linguaggio dei fiori: *ambizione*, *stima*. Ve ne sono più di 80 varietà, gran parte delle quali si distinguono pel loro grato odore e per l'eleganza. L'*officinalis*, che è quella comunemente conosciuta, si coltiva negli orti per la cucina e la medicina. La parte usata sono le foglie e le cime fiorite, à forte odore aromatico, sapore caldo amaro piccante. La salvia mescolata con cipolla in insalata eccita l'appetito, massime posta sopra le alici. Se ne veste ogni arrosto, in ispecial modo gli uccelletti e i pesci, ai quali dà bonissimo odore e sapore. Pestata e stemperata con aceto, mista con zucchero ed aglio fa una salsa non isgradevole. Le minestre di legumi (e più quella di ceci) prendono sapore dalla salvia. Involta nelle frittelle, massime se di farina di castagne, dicono sia ghiotta. Cotta con aceto, olio, zafferano e poco zucchero fa un ottimo marinato per il pesce. Friggesi la salvia con olio, burro, strutto, se ne

regalano tutti i frutti. La salvia sta bene per tutto, fuori che nei lessi, a' quali non s'addice per la sua amarezza. Attiva le funzioni digerenti e circolatorie, aumenta il calore animale, modifica l'influenza nervosa. La farmacia ne estrae un olio essenziale e ne fa una infusione della quale la medicina si serve ad eccitare i sudori e a rianimare le forze vitali, perchè la salvia è tenuta come un bon stimolante. Il decotto di salvia è giudicato volgarmente come un febrifugo e in primavera come un depurativo del sangue. Gli antichi ne facevano molto uso. Tutti l'anno lodata. Da Agrippa veniva chiamata *herba nobilis*, *herba sacra*. Era tanto comune il suo uso presso i latini che inventarono perfino il verbo *salciare*, dare una porzione di salvia, condire con la salvia. E la Salernitana si meraviglia come possa morire un uomo che abbia nel suo orto la salvia: *Cur moriatur homo cui salcia crescit in horto?* I medici francesi la battezzarono *tertiaca naturale*. La salvia veniva creduta donare l'immortalità e serviva per imbalsamare i corpi e si portava addosso e si mangiava nelle battaglie. Servio ci tramanda che il cuoco di Mecenate faceva arrostitire gli uccellatti colla salvia. La salvia è un cibo graditissimo alle api, dai suoi fiori cavano un miele saporito. Le sue foglie servono a pulire i denti. Frate Anselmo da Busto suggeriva ai predicatori e agli avvocati di tenere una foglia verde di salvia sotto la lingua, chè la rende più agile e sciolta. Guardatevi dal suggerire tale segreto alla vostra domestica. Coi fiori della salvia si prepara una conserva deliziosa. Le foglie secche si fumano come tabacco, quale rimedio antispasmodico contro la cefalalgia nervosa e l'asma. I Chinesi ne sono ghiottissimi e si stupiscono come gli Europei vadino a cercare il *the* nei loro paesi, mentre possiedono una pianta

così eccellente e che trovano preferibile al medesimo. E gli Olandesi facevano incetta in Europa della salvia per venderla carissima ai Chinesi e Giapponesi. La specie *scarea* si adopera per dare il sapore moscato agresto ai gelati e ad alcuni vini. Un proverbio popolare dice: *Se vuoi molto campare la salvia di da mangiare.*

S A M B U C O.

(*Sambucus nigra*).

Mil.: *Sambugh*. — Franc.: *Sureau*. — Ted.: *Hol-
tunder*. — Ingl.: *Elder*. — Spagn.: *Sanco*.

L'etimologia del sambuco è a desumersi dal nome dell'istrumento a cui servi primamente. Il greco *sambuke* ed il latino *sambuca* era istrumento musicale fatto a triangolo, forse la *sympheonia* biblica, citata dal Calmet; in sostanza, la cornamusa, la nostra *fiarba* fatta di cannuccie di sambuco, quella stessa che adoperava Orfeo, uno dei primi *sambuciarii*, per far ballare i sassi. Onde *sambucistrìa* la ballerina, e *sambucam cothurno aptare*, che era l'operetta d'allora. Anche oggi i ragazzi zufolano come Orfeo entro la canna del sambuco. Il sambuco è un arboscello perenne delle nostre siepi, che cresce in ogni terreno. Nel linguaggio dei fiori: *Unità*, *riconoscenza*. Dà fiori piccoli, bianchi, ad ombrella, di odore delizioso, da noi chiamati *panigada*. La parola *panigada* alcuni vogliono venga dal greco *pana gator*, che vuol dire *ottimo*, altri da *panis gaudium*, per il gratissimo sapore che

dena al pane. I fiori cedono il posto ai frutti a forma di bacche verdi in principio, nere quando sono mature, grosse quanto i frutti del ginepro ed in gran numero. I suoi fiori servono al cuoco che li frigge, al fornajo che li mescola col pane, al pasticciere che ne aromatizza le leccornie, al cantiniere che con quelli dà un sapore di moscatello al vino, principalmente al bianco, e all' aceto. Con essi si aromatizzano altresì le acque. I frutti, quando sono maturi e neri, servono a tingere le acque ed i vini senza pericolo alcuno. La polvere stessa di essi frutti disseccati comunica ai liquidi grato sapore. Le bacche nere si mangiano talora preparate con zuccaro e droghe. Il sambuco è adoperato in medicina in molti modi. Se ne prepara un *roob* diaforetico, un infuso telforme. L'odore aromatico dei fiori finisce col diventare nauseante e nocivo aspirandolo lungamente. Plinio dice: *E sambuco vertiginis sonnusque profundus*: dal sambuco vertigini e sonno profondo. Colle bacche nere, fino da' suoi tempi, le donne usavano tingersi i capelli, forse con minore risultato, ma certo con minori pericoli che oggi. In Norvegia si mangiano infuse in aceto, come i citrioli. In Inghilterra se ne fa una specie di vino. I frutti sono alquanto purgativi e gradito pascolo dei merli. I rami del sambuco, scrive il cardinal Simonetta, sono preziosissimi per fare orinare i cavalli, battendoli con essi sotto la pancia. L'odore graveolente del sambuco scaccia le mosche, le farfalle e gli scarafaggi. Il sugo delle cime del sambuco unito a grasso di maiale, ungendone i cavalli e gli asini, li libera dalle zanzare. Mettendone dei rami fra i cavoli, si liberano dalle *gattie*, al qual uso servirebbe meglio l'altra specie pazzolente detta *sambucus ebulus* o *sambuco nano*, da noi conosciuto sotto il nome di *nghetta*, la quale scaccia pure i topi.

SATUREJA.

(*Satureja horthensis*).

Mil.: *Segriggiacola*. — Franc.: *Sarriette*. — Ted.: *Bohnenkraut*. — Ingl. *Summer, savory*. — Spagn.: *Ajedrea*.

Satureja, *santoreggia*, *savoreggia*, *coniella*, *peverella*, *erba acciuga* è la medesima pianticella annuale, originaria della Spagna, vaga per la sua fioritura bianco-porporina. Si risemina da sè abbondantemente, e nasce facilmente dovunque, il suo seme germina fino a' tre anni. Nel linguaggio dei fiori: *Ingenuità*. Ve ne sono 8 varietà, tutta la pianta è aromatica. I cuochi la ricercano per rendere più grato il sapore delle fave, delle lenti, dei piselli secchi e degli altri legumi, ai quali si unisce assai bene come in tutte le salse. I Tedeschi la mettono nel loro *Sauer-Kraut*. Fu chiamata la salsa dei poveri. È utile in medicina, come stomatica, la sua decozione è buona per gargarismi e spruzzata nelle orecchie per le otiti, da qui forse il suo nome popolare di *santoreggia*, giova nelle affezioni vaporose. Colla *satureja* se ne profumano le abitazioni in tempo di epidemia e le stalle quando regnano le Epizoozie. Il suo nome *satureja*, dall'antico *satyreja*, perchè di questa erba se ne cibavano volentieri i satiri, certi uomini che c'erano una volta e che avevano le corna e i piedi di capra. Era detta dai Romani *canilla* e *coniza* (da qui l'altro nome popolare di *coniella*), che il volgo chiamava anche *pulicarìa*, perchè serviva a scacciare le pulci, virtù che conserva anche oggidì,

emula della maggiorana. Sulle infinite virtù di questa erba, Strabone ebbe a dire:

Non patitur cunctas angustias carminis hujus
Pulci virtutes celeri comprehendere versu.

Opera sul cervello e modifica la pazzia. Galeno, nativo di Bergamo, venuto in Roma per ordine dell'imperatore Aurelio, fece brillanti cure colla *satureja*, in ispecie sui letterati. I suoi fiori sono ghiotto cibo delle api.

SCORZONERA.

(*Scorzonera sativa*, *S. hispanica*).

Mil.: Scolcionera. — Franc.: Scorsonère. — Ted.: *Scorsoner*. — Ingl.: *Scorzonera*. — Spagn.: *Escorzonera*.

La scorzonera è una pianticella erbacea, della famiglia delle cicorie, della quale si mangiano le radici. Se ne conoscono 8 varietà. Da noi solo due se ne coltivano. La *bianca* (*tropogon porrifolium*), che è annuale, e si semina in primavera, per raccoglierne le radici in ottobre ed in seguito, e vuole terreno profondo e grasso. La virtù del seme è di 2 anni. È dolce e si fa friggere e conciare con burro com'è i legumi e in insalata. L'altra, la *nera* o *salsifino* (*scorzonera hispanica*) è meno coltivata delle precedenti, perchè meno preferibile. È biennale, e produce una lunga e carnosa radice a pelle nera e carne bianca, di gusto amaro, che mangiasi pure a mo' dell'altra. Si semina egualmente, a fiori violacei in luglio. Nel linguaggio dei fiori: *Rozzezza*. Benchè biennale, nel secondo

perde di bontà. Gli uccelli sono assai ghiotti del suo seme. La specie *humilis* dà fiori dei quali si cava una tintura color nero. Alla prima specie (*tropogon*) appartiene quella così detta *barba di becco barba di prete* (*tropogon pratense*) in milanese *barbabicch* o *erbabicch* od anche *bassabicch*. Alcuni la vogliono originaria dalla Siberia, ma pare invece che sia della Spagna, come lo indica anche il suo cognome *hispanica*, la quale si ritiene pure la sola vera scorzonera. Il suo nome viene dal colore della sua scorza. Il medico portoghese Nicolò Monardes, scrive che la scorzonera fu scoperta solo verso la metà del secolo XVI ad Urgel in Catalogna, in una località detta il Monte Bianco. E racconta che quel paese era molestato ed invaso da serpi velenose, dette scorzoni, e che un moro d'Africa curava i morsi colla sua radice. Da qui il medico portoghese inferisce che venne il suo nome di scorzonera, cioè erba atta a guarire dagli scorzoni che, a sua detta, muoiono subito se si riesce a metterla loro in bocca. Ve la do come l'ò trovata su un libro stampato a Venezia appresso Francesco Zilletti nell'anno 1582.

Insalata di scorzonera. — Pulita e bollita la scorzonera in molta aqua, perchè vi perda l'amaro, levatele il fusto centrale, tagliatela a pezzi e conditela con olio, aceto, sale, pepe e poco zuccaro. Preparate questa insalata tre ore prima del pranzo e solo al momento di servirla, lasciate sgocciolare tutto il liquido che vi sarà raccolto al fondo, aggiungetevi olio e rimestatela bene.

SEDANO.

(*Apium graveolens*, *Seseli graveolens*).

Mil.: *Sétter*. — Franc.: *Ceteri*. — Ted.: *Sellerie*. —
Ingl.: *Celery*. — Spagn.: *Apio*.

Il sedano o selino è pianticella erbacea, biennale, indigena, a radice tuberosa, di sapor forte, piccante, odore aromatico, nasce naturalmente nelle paludi torbose del Po, si semina in primavera, si trapianta. Il seme dura per 8 anni. Ama bona esposizione, terra grassa, copiosi innaffiamenti. Si imbianchisce rivestendolo e rincalzandolo di terra, si difende dal freddo coprendolo collo strame. Nel linguaggio delle piante: *Spiritosità*. Diverse varietà, le migliori il *bianco* e *ciocchetto* a costa ripiena, il *sedano rapa* (*apium radice rapacea*) è la radice che si gonfia e raggiunge ragguardevoli proporzioni. Il sedano è della famiglia del prezzemolo e serve tanto la foglia che la radice, a condire com'esso e a dar sapore a legumi, verdure, carni, ecc.; entra in molte salse. Lo si mangia crudo con pepe, sale ed olio ed in insalata. Lo si frigge, massime il sedano rapa (dal quale si mangia solo la radice), lo si cuoce in stufato, se ne fa un delicatissimo *puré*. A Napoli lo si chiama *accio* (da Appio). Il sedano e massime il seme è eccitante o per alcuni indigesto. In Oriente è usato il seme contro il mal di mare. Fino dal tempo di Ippocrate, veniva usato per soffumigi contro l'emicrania: *in nares cerebro bile infestato*. In Grecia, teste Galeno, lo si mangiava in insalata: *oleo et aceto confecto*: ma da molti veniva creduto pro-

durre epilessia e cecità. Plutarco ci ricorda che era proverbio: abbisognare di sedano quelli che sonò male in gamba: *qui deplorata sunt valetudine*. I Romani s'incoronavano di sedano nei convitti onde preservarsi dall'ebbrezza. Il sedano lo si vuole un leggero eccitante, lo si può ritenere non solo sano, ma un vero medicamento. In Inghilterra lo si prescrive in uso giornaliero alle persone nervose, onde fortificarle. Calma e combatte le palpitazioni, ed è utilissimo nelle affezioni reumatiche. Alle tavole inglesi si trova la polvere dei semi di sedano grattugiata come il *crea*, macerata nell'aceto con un poco di sale. Da noi il sedano lo si mangia per gradito antipasto. Con la polvere del suo seme, meglio del *seleatico*, se ne fa un unguento per i pidocchi.

SEGALE.

(*Secale cereale*).

Mil.: *Ségra*. — Franc.: *Seigte*. — Ted.: *Roggen*. — Inagl.: *Rye*. — Spagn.: *Centeno*.

La segale è pianticella germinacea, annua, indigena. È il cereale dei paesi freddi, montuosi. Si semina in autunno e raccogliesi nell'estate vengnente. Nel linguaggio dei fiori: *Bisogno*. Matura più presto del frumento. La segale è meno nutritiva del frumento e meno atta a far del pane che riesce umidiccio e di difficile digestione. Viene nullameno usata a far pane nel Belgio, nell'Olanda, nella Germania settentrionale e specialmente in Russia dai poveri contadini. Mista però alla farina di frumento rende il pane più bianco e saporito

e lo conserva fresco più a lungo. Viene pure mescolata col melgona. Messa nell'acqua, la farina di segale serve per bevanda rinfrescante e nutriente per il bestiame. La farina di segale è pure adoperata in medicina per uso esterno come mollificante e risolutivo. In Russia se ne fabbrica una specie di birra nazionale, chiamata Quass. In Groenlandia questa birra la chiamano *Tollicasser* (acqua che fa impazzire). La paglia lunga e forte, per la molta silice che contiene, è utilissima a coprire capanne campestri, tettoie, grondaie, ecc. Una specie di malattia che sopravviene al grano della segale, dà una grande importanza a questa, nella medicina, sia come generatrice di morbi, sia come potentissimo sussidio terapeutico ed ostetrico, ed è quella conosciuta sotto il nome di *segale cornuta* o *chiodo segalino*, in francese *ergot*. Il suo nome dal celtico *sepal* che significa *falce*, d'onde in latino il nome generico *segestes* alle biade, che si falciano, mentre i legumi e le frutta si colgono. La segale non pare fosse conosciuta dai Greci, nessuno dei loro scrittori ne parla. Dei Latini il solo Plinio ne fa menzione, ma come di grano infimo e di nessun conto.

SENAPE.

(*Sinapis*).

Mil.: *Senape*. — Franc.: *Moutarde*. — Ted.: *Senf*. — Ingh. *Mustard*. — Spagn.: *Mostaza*.

Il suo nome dal vocabolo greco che significa *noccevole agli occhi*. Vuolsi originaria dalla Tessalia. È pianta

erbacea, annuale, indigena, piuttosto coltivata che spontanea, fiorisce in giugno e luglio. Si propaga per semi in primavera, vuol terreno mobile, fresco, sostanzioso. Il seme va gettato rado e coperto leggermente e vanno sradicate le pianticelle troppo vicine, sarchiate se bisogna. Il raccolto si fa subito che i fasti incominciano ad ingiallire e quando alla maggior parte dei fiori inferiori succedono dei semi neriastri, che sono i migliori, senza aspettare che maturino gli altri, che sono gli infimi e fanno perdere i primi. Tagliate le pianticelle, lasciatele alquanto in riposo, perchè i semi finiscano di perfezionarsi, poi battete, vagliate, crivellate. I semi conservano la loro facoltà germinativa per tre o quattro anni, purchè distesi in granaio arioso. Per gli usi medicinali servirsene il più presto possibile, perchè quanto più è recente, tanto più è migliore: al secondo anno comincia già a deteriorare. Nel linguaggio dei fiori: *Dispetto*. Avvene due varietà: la *bianca* e la *nera*. La prima a fiori grandi d'un giallo pallido, di sapore delicato, viene coltivata molto in Inghilterra e preferita per uso gastronomico. La *nera* a fiori piccoli gialli, dà seme più minuto ed a sapore più forte ed acuto, e questa è la più usitata. Polverizzato il seme della senape nera, serve a preparare coll'acqua, o col mosto, o coll'aceto, o collo zucchero, o col brodo, o misto a droghe e saporì, le varie paste liquide dette *mostarde* o *salse* di senape, in uso giornaliero per la tavola. I giovani getti della senape si mangiano in insalata. La specie detta *della Cina*, dalla sua provenienza, arriva fino ad un metro e più di altezza. A larghe foglie, fiori gialli. Si semina in agosto, bisogna irrorarla quando nasce. I semi hanno virtù germinatrice fino ai 4 anni. In capo ad un mese si possono raccogliere le foglie che danno un prodotto abbondante, che

si cucinano ed hanno un gusto gradevole. È uno dei legumi più apprezzati dei paesi caldi. La senape eccita l'appetito ed aiuta a digerire. A prevenire e sopprimere la sua azione topica sulle mucose nasali applicate alle narici un po' di mollica di pane fresco. È antichissimo l'uso gastronomico della senape. Columella, *de re rustica*, ci conservò la ricetta di due salse che componevano i Romani. L'una, quale press'a poco la facciamo noi oggi, e serviva per condire le rape, l'altra con pignoli ed amido, che raggiungeva *eximia bianchezza*, serviva al più nobile uso, di tornagusto per carni lessate e pesci. Galeno suggerisce di renderla dolce. È colla senape che si fabbrica la mostarda e lo si rende più o men dolce coll'unirvi zucchero, miele o mosto d'uva, mostarda viene da *mosto*. La senape stuzzica l'appetito, favorisce la digestione e rallegra lo spirito. Il filosofo Kant usava masticarne i semi per rin-vigorire la memoria. La senape serve in medicina a farne i così detti *senapismi*, e se ne cava un olio risolutivo. È eminentemente antiscorbutica. Lo storico Ray narra che all'assedio della Rocella, dove lo scorbutico aveva già colpito centinaia di soldati, la malattia si arrestò prontamente, facendo prendere a tutti come rimedio e preservativo l'infusione di senape nel vino bianco. Dietro ciò l'ammiragliato d'Olanda, prescrisse che tutti i vascelli dovessero sempre portarne seco sufficiente provvigione. La Scuola Salernitana dice della senape:

Est modicum granum, siccum callidumque sinapis
Dat lacrimas, purgatque caput, tollit venenum.

La senape è ricordata da Matteo, Marco e Luca nel *Nuovo Testamento* i quali tutti accennano a quanto disse il Salvatore che di fede bisogna averne almeno

quanto un grano di senape, e basterà questa per fare miracoli.

Salsa di senape. — Stendete in un tondo 27 grammi di senape in polvere finissima, con due pizzichi di sal fino — versatevi sopra mezzo bicchiere di bon aceto, stemperate bene il tutto con un cucchiaino di *legno*, lasciate fermentare per 24 ore, poi raccoglietela in una salsiera da mettere in tavola.

SESAMO.

(*Sesamum orientale*).

Mil.: *Sesèu*. — Franc.: *Sesame*. — Ted.: *Sesam kraut*. — Ingl.: *Seseme*. — Spagn.: *Sesamo*.

Il sesamo, detto anche *giuggiolena*, è pianticella annuale. Si propaga per semi, vuol terra sciolta e pingue e viene sotto l'azione del gran caldo e dell'umido. Nel linguaggio dei fiori significa: *Indifferenza*. Ve ne sono 5 varietà. L'*orientale*, cresce spontaneamente nei terreni secchi ed aridi dell'India, del Ceylan, del Malabar, e s'accomoda facilmente nei suoli fertili. Fornisce un fusto alto un metro, diritto, erbaceo, quasi cilindrico, assai ramoso, foglie verdi, fiori bianchi o color rosa in giugno. I semi di esso col calore e colla pressione forniscono il 48 per cento di olio che è così limpido e gustoso da rivaleggiare colle migliori qualità dell'olivo, per le quali viene sovente venduto, essendo l'olio di sesamo riconoscibile solo per contenere meno sostanza. Inoltre l'olio di sesamo è il merito di non mai irrancidire. Il vantaggio dell'olivo su questa pianta, è quello di poter allignare anche in luoghi erti

ed asciutti ed in terreni poco profondi. Il sesamo non reggerebbe nei paesi montuosi anche per i venti. Vuolsi originario dell'Asia Minore, e precisamente dalla Paffagonia, dove esisteva pure la città di *Sesamon*, chiamata poi *Amastria*, della quale parla Plinio. In Bologna se ne sono fatte molte esperienze, notate nel *Giornale d'Italia di scienze naturali*. Col suoi semi, in Egitto, se ne fa una minestra saporita. In Sicilia lo si metteva nel pane. Oggi ancora si mangiano arrostiti e cotti come quelli del riso e dell'orzo, e macinati forniscono una farina grossolana, ma di cui i pasticciieri si servono assai. Era conosciuto il sesamo in Oriente sino dai tempi più remoti. Da Plinio fu messo il sesamo fra i cereali, da Columella fra i legumi, da Teofrasto fra i grani che non hanno nome. Ateneo, nel libro XVI, dice che i Greci lo mangiavano torrefatto col miele. Galeno, che lo si metteva nel pane, ma che era di sua natura caldo. In Egitto i semi del sesamo servono a preparare una pasta biancastra che si usa per mantenere la freschezza e la bellezza della pelle.

SPINACCIO.

(*Spinacia oleracea*).

Mil.: *Spinazz*. — Franc.: *Epinard*. — Ted.: *Spinat*.
— Ingl.: *Spinach*. — Spagn.: *Espinaca*.

Lo *spinaccio* o *spinace* di orto, è pianticella erbacea annuale, indigena, originaria dall'Asia. Vuol terreno sciolto, sostanzioso, grasso, lavorato, si semina da gennaio a tutto settembre per averne l'anno intero. Il seme dura per 5 anni. Nel linguaggio dei fiori dice: *Confidenza*. Pongasi cura a coprirlo leggermente dal

freddo e a tenerlo pulito dalle erbe selvatiche. Fra le varietà di spinacci notiamo quello d'*Inghilterra* a semi pungenti, a lunghe foglie, quello d'*Olanda* a foglie rotonde, di *Flandra*, quello a *foglie di lattuga* larghissime, infine la recente varietà *Vireflay*, la quale sorpassa in prodotto tutte le altre. Lo spinaccio è cibo leggiere, ma gustoso e sano. Chi lo cuoce asciutto e chi all'acqua; migliore il primo metodo. Si mangia in minestra, trissolato, si frigge, si marina. Se ne fa torte e purée, si marita alla frittura e colle lumache. Gli spinacci sono leggermente lassativi e non convengono a tutti gli stomaci. Fu portato lo spinaccio dagli Arabi in Spagna e dalla Spagna in Italia, e dapprima erano detti *spagnacci*, d'onde la corruzione *spinacci*. Serapione invece assevera che in lingua araba sono detti *spanacki*. Altri invece vogliono il suo nome da *spina*, perchè la sua semente è a punta spinosa. Opinano alcuni scrittori che lo spinaccio non fosse conosciuto dagli antichi, ma pare che fossero da questi indicati sotto il nome di *atriplex* e *blitum*. Greci e Latini convenivano che l'*atriplex* e il *blitum* erano: *otus iners ac sine sapore et acrimonia ulla, unde concitium faciunt faminis, sed nullius in medicina momenti*. Pitagora anzi lo accusa *facere hydropicos morbosque regios*, ecc. I nostri medici del medio evo ordinavano il decotto di spinaccio a quelli che tossivano la mattina. Onde i milanesi hanno conservato il proverbio: *cess battezzaa con l'acqua de spinazz*. Lo spinaccio è acre nella state. È contrario a quelli che sono afflitti da calcoli artritici. La lattuga mescolata agli spinacci li rende più dolci.

Spinacci alla panna. — Cocete una libbra di spinacci, spremeteli fortemente, triturateli colla mezzaluna e passateli allo staccio. Mettete in una casserola

un pezzo di burro, un pizzico di farina, e lasciate friggere un istante, poi gettatevi gli spinacci e conditeli con sale e pepe. Rimestateli bene per cinque minuti e bagnateli quindi con due bicchieri di panna. Consumata la panna, incorporatevi dentro in fretta tanto quanto una noce di burro, e servite questa purée sulle fette di pane fritto con burro. In tal modo si può preparare la purée di *piselli*, di *faccole* (gaglioli) e di *cornetti* (fagioletti in erba).

Torta di spinacci. (Mil.: *scarparza*). — Alessati, spremuti e ben tritaturati gli spinacci, struggete a lento fuoco in una casserola un pezzo di burro con un pizzico di farina, unitevi gli spinacci e rimestateli per cinque minuti. Indi versatevi dentro un pantrito di latte in quantità tale che la torta non resti nè troppo densa nè troppo liquida, e continuate a rimestarla finchè bolla, poi tolta dal fuoco mettetevi qualche mandorla amara pesta, un po' di formaggio grattugiato, cannella in polvere, tre uova intere e sbattute, per ogni bicchiere di latte già messo. Bene incorporato il tutto, distendetela in una tortiera unta di burro e spolverizzata di pane grattugiato. Cocete così la torta dopo di avervi sparsi sopra dei pinocchi, con fuoco sotto e sopra. Così preparate le torte di *cardi*, *coste* e *carote*.

Due ricette di Dumas :

Spinacci à la vieille mode. — Cotti nell'acqua e spremuti, metteteli in casserola con burro e noce moscata. Dopo alcun tempo, aggiungete burro con farina lavorati insieme a zucchero e latte, rimestate.

Spinacci à la maître d'hôtel. — Messi nell'acqua bollente, quando li togliete, buttateli nell'acqua fredda, indi spremuti metteteli così, senz' altro, in casseruola con sale, pepe, noce moscata. Fate cocere a *bagnomaria* e quando sono caldi unite un po' di burro fresco e rimestateli.

SUSINA.

(*Prunus domestica*).

Mil.: *Brugna*. — Franc.: *Prune*. — Ted.: *Pflaume*.
— Ingl.: *Cham*. — Spagn.: *Cirueta*.

Il susino o pruno è una pianta indigena a foglie caduche, originaria dell'Asia. Le qualità migliori seguono il clima della vita. Da noi resiste ovunque all'aperto e sui monti fino a 400 m. Fiorisce a metà aprile e matura, a seconda delle varietà e posizioni, dal luglio a tutto ottobre. Soffre l'ombra, ama terreno fresco, non umido. Si propaga per polloni, ma meglio per nocciolo e per innesto. Infinite le sue varietà, alcune delle quali si consumano verdi ed altre meglio si prestano ad essere essiccate. Noto la *Mirabella* (*brugna gialda*) che matura alla fine di luglio. La *Damascena*, originaria di Damasco portata dal duca d'Anjou al tempo delle Crociate, nome che si corrompe poi in *d'amoscina*, *moscina* e volgarmente *massina*, e da noi per eccellenza la *nera* (*Prunus domestica ungarica*). — La *Regina Claudia* (*brugna Sancio*) grossa e piccola, che matura in agosto, e la *Settembrina*, ecc. Nel linguaggio delle piante significa: *Promessa*. Il raccolto delle susine da conservarsi deve farsi delicatamente, a mano, quando sono asciutte dalla rugiada e dalla pioggia. La susina è nutriente quanto il fico, è di facile digestione e costituisce un cibo grato, si fresca la state, che essiccata nel verno. Sotto questa forma ne fanno attivo e proficuo commercio diversi paesi meridionali d'Italia e di Francia. Quelle di Palermo e di Provenza sono le

più stimate. Si conciano al giulebbe, servono nei ragouts e nei ripieni delle pollerie, massime del pollo d'India, al quale levano quella certa ruvidezza e selvatichezza di sapore che possiede la sua carne. Si conservano nello spirito, aromatizzate e confettate. In Germania, nella Lorena e nella Svizzera se ne fabbrica alcool, i tedeschi lo chiamano *Zooßschker-wasser*. Gli Ungheresi *Sligowetz* e in Transilvania *Raki*. In farmacia, massime della qualità *damascena*, se ne fa conserva e polpa, che viene spesso a surrogare, con innocente falsificazione, quella dei tamarindi e cassia e che non è meno rinfrescante e lassativa. Serve pure a preparare, come ingrediente principale, *Elektuario lenitivo*, giova agli stitici, onde quel proverbio: *mangiando di molte susine, saran di quaresima molt' erba*. Arlo morì d'una scorpacciata di susine. Il legno è durissimo e serve egli intarsiatori. La Scuola Salernitana, dice: *Frigida sunt, laxant, multumque prosunt tibi pruna*. Virgilio nell' Egl. 2 le decanta così: *Addam cerea pruna et honos erit huic quoque pomo*. Dioscoride e Galeno ne magnificano le virtù. Si facevano essiccare anche dagli antichi. Fu sempre celebre presso tutti la Damascena.

Il *Susino di macchia* o *Pruno selvatico* (*Prunus selvetica, spinosa, Druparia spinosa*) comune nelle selve, macchie e siepi, dà fiori odorosi in marzo ed aprile, frutto nero violaceo in maturanza verso il settembre, di sapore acido aspro. La scorza del suo tronco e della radice contiene tannino e viene usata nelle arti alla concia delle pelli e a farne inchiostro, è astringente, febbrifuga. Le foglie pure sono astringenti. La sua aqua distillata à virtù deprimente quasi come il Lauro cereso, i bottoni e i fiori sono lassativi. Le drupe essendo aspre, dànno bon aceto. Mature servono a co-

lorire il sidro ed il vino, anzi a fabbricarne una specie che chiamasi *pénette* in Francia, *Scheleckenwein* in Germania; seccate al sole ed infuse in vero vino gli danno sapore austero. Colla distillazione somministrano un'aquavite abbastanza spiritosa, ed acconciandole con alcool, zucchero e aromi se ne ottiene un grato rosolio.

Essiccazione delle susine. — Nel mezzodi della Francia si essiccano in tre modi diversi, due per quelle che maturano d'estate, l'altro per quelle che maturano più tardi: 1.^o Ad Agen si aspetta che le susine cadano da sé e non si scote che leggermente la pianta se non quando la stagione è di già avanzata. Si raccolgono ogni giorno, si lavano se non sono pulite, si espongono al sole disposte su dei gratioci di vimini per due giorni, rivoltandole frequentemente, e si termina l'essiccamento al forno, introducendole in esso per tre volte, ed aumentando gradatamente la temperatura, perché il frutto non si screpoli. Se l'operazione è ben fatta, le susine presentano una consistenza alquanto elastica e la buccia lucente e ricoperta del *floretto*, che è una specie di materia cerosa. Così preparate si conservano in luogo secco e s'incassano pel commercio. 2.^o A Brignolles si raccolgono alla fine di luglio od in agosto, si pelano coll'unghia, s'infilzano su sottili rametti per modo che non si tocchino e si espongono al sole ogni giorno ritirandole la sera. Quando sono essiccate si toglie loro il nocciolo, si comprimono e si rimettono al sole. In commercio vanno col nome di *pistoles*. 3.^o L'ultimo sistema è quello di tuffare i canestri contenenti le susine, nell'acqua bollente, farle poi asciugare al coperto, indi esporle al sole.

Susine secche al giulebbe. — Prendete delle susine di *Proenza* od anche *Damascene*, nella dose di otto ettogrammi, bagnatele con acqua tepida, e lasciatele

rinverdire per un'ora. Cocete poi le susine in un bicchiere di vino rosso con 200 grammi di zucchero, cannella e qualche chiodo di garofano e una scorzetta gialla di limone; quando appariranno cotte e gonfie, toglietele dal loro sugo, e disponetele asciutte sul piatto. Concentrate a parte il sugo finché assuma la consistenza del giulebbe e versatelo sulle susine.

TARTUFO.

(*Lycoperdon tuber*, *Tuber cibarium*).

Mil.: *Triffoia*. — Franc.: *Truffe*. — Ted.: *Trüffel*. — Ingl.: *Truffle*. — Spagn.: *Criadilla de tierra*.

Il tartufo è un tubero dalla superficie oscura e scabra, dall'interno chiaro e scuro, a seconda della qualità, dall'odore aromatico, dal sapore superlativamente ghiotto. Nel linguaggio delle piante: *Tesoro*. La storia del tartufo è d'una antichità pressochè biblica. Ma, concesso pure che i *Dudhaim* portati a Lia dal figlio Ruben non fossero tartufi, come pretendono Carduque e Daniel, è certo che gli Orientali, nelle loro regioni sabbiose, anno conosciute di bon'ora il tartufo del deserto, quello che i Siri di Damasco, al dire di Chabreus, trasportavano sui cammelli e che è ancora, per gli Arabi dell'Algeria, un cibo ricercato. Questo squisito tubercolo compariva già fra le più prelibate ghiottonerie dei Faraoni. Le conquiste, le emigrazioni ed il commercio ne estesero l'uso ai Greci e poi ai Romani. Aristotile e il suo discepolo Teofrasto, tre secoli avanti l'era volgare, divinarono la sua natura vegetale e autonoma.

anzi quest'ultimo dice, che a Mitilene crescevano per le inondazioni del Tiaria, che vi portava le sementi di queste produzioni sotterranee, ch' egli chiama *myssi*. Plinio, ecc dei pregiudizii del suo tempo e di quelli di Plutarco, racconta che Laerzio Licinio Pretore di Spagna, in Cartagine si ruppe gli incisivi masticando un tartufo che conteneva una moneta e chiama il tartufo un bitorzolo, un escremento della terra, *cistium ferreæ*. E per molto tempo, suffragante la dottrina di Galeno, indusse l'errore, che i tartufi fossero l'effetto dell' azione combinata degli elementi e del tuono, e si chiamavano *génégés*, ossia figli della terra e degli Dei. *Et faciunt lautas optata tonitrua canas*, cantava dei tartufi il Poeta d'Aquino. Una serie di spropositi accompagnarono il tartufo attraverso il Medio Evo fino a noi. Chi lo chiamò un fungo, chi asserì fosse una certa tuberosità di certe radici, chi la trasudazione degli alberi, chi fosse una specie di galla, di muffa, chi infine insegnò fosse un prodotto del morso di certe mosche od insetti su organi vegetali. Non fu che dopo duemila anni e coll'aiuto del microscopio, che gli scienziati giunsero a persuadersi che il tartufo è un vegetale vivente di vita propria, e che possiede grani, o semi vitali di riproduzione. Claudio Geoffroy nel 1711, fu il primo a darne all'accademia delle scienze in Francia, la notizia, e Micheli, pochi anni dopo, ne dava il disegno. Ammessi i semi, nacque naturalmente l'idea di ottenerne la riproduzione artificiale. I primi tentativi vennero fatti nel 1756 da Brandley in Inghilterra, dal Conte di Borch nel 1780 in Piemonte, da Bernholz in Germania nel 1825 e verso il 1828 dal Conte di Noé in Francia. La teoria della riproduzione artificiale fu sostenuta tra gli altri dal milanese Vittadini (*Monographia tuberculorum*, Milano, 1831). « Se volete dei tartufi, semi-

nate delle ghiande di quercia. » Questo aforismo del conte De Gasparin riassume l'esperienza di oltre sessant'anni. Nel 1834 un botanico, M. Delastre, fece conoscere al Congresso scientifico di Poitiers il fatto, allora paradossale, della riproduzione artificiale dei tartufi coi semi di quercia. La scoperta è dovuta a un semplice contadino, Gaspare Talon, il cui figlio Ilarione è oggi, grazie ai tartufi, milionario. Il campo della scoperta è in Francia e precisamente la pianura detta di Scilla, vicino a Croagne, ove Scilla sbaragliò del tutto i Cimbri ed i Teutoni, dopo la grande vittoria che Mario aveva riportato su quei barbari nelle vicinanze di Aix. Tale scoperta consiste in ciò, che piantando dei semi di quercia, vale a dire rimboscando di quercie il terreno ove alligna il tartufo, se ne ottiene una periodica e certa raccolta. Del come poi i semi vengono fecondati e nutriti, del come vengono portati, dove si sviluppino, è ancora l'X incognita degli scienziati. Questo solo si sa, che il tartufo nasce, vive e prospera dovunque prospera la vite, ove il terreno è argilloso, calcareo e dove la quercia è la principale vegetazione arborea del paese. Difficilmente lo si trova fuori del raggio degli alberi, sicchè pare che se non parassita, trovi molto comodo passare la sua vita fra le loro radici. Teme la troppa ombra e l'asciutto. Le sue simpatie sono per la *Quercus Alba*, la *Coccifera* o *Kermes*, l'*Ilex*, la *Pedunculata*, la *Ruber* (rovere). Ne è però di strafiero anche per la noce, pel faggio, la betulla, il cedro, il ginepro, la rosa, il pino silvestre, la picea (*Abies*), per il pruno, il biancospino, il sorbo, il carpino (*Carpinus betula*) e raramente pel castano. Due sorta di tartufi si fanno, l'oscuro ed il bianco. Il primo si vuole sia l'unico, vero tartufo, l'altro il falso tartufo delle sabbie e del deserto. Si vuole ancora che

il tartufo sia sempre bianco allorchè non à raggiunto la sua maturanza, e che raggiungendola diventi oscuro. Pare invece sia questione di terreno e di alimentazione, come pure da ciò dipende l'abbondanza o deficienza del suo aroma, chè da noi sono più saporiti e delicati i bianchi, degli oscuri.

Clemente Rossi, nella sua *Gastronomicologia* (Giacomo Agnelli, 1888, Milano) distingue quattro varietà di tartufo: 1.^o Il *grigio* (*lycoperdon tuber cibarium Pedemontanum*), indigeno del Piemonte, che preferisce le ombre rivoce dei fossi, i prati ombreggiati dagli alberi. Abbonda specialmente in Asti, Acqui, Alba, Mondovì e Casale. È grigiastro o giallastro di colore, avente spesso qualche macchiotta rossiccia nella sua polpa, e da piccolo come una nocciola, può giungere fino alla grossezza d'un formaggio d'Olanda. Quando è maturo esala un gratissimo, soave e penetrante odore, e, fra tutte le varietà, è il più prezioso e ricercato per il delicatissimo suo sapore: comincia a comparire in luglio ed agosto, ma soltanto in settembre ed ottobre aquista la sua preziosa qualità, perchè soltanto allora à la sua perfetta maturanza. 2.^o Il *nero* (*lycoperdon cibarium niger*), venato, macchiato all'interno, non raggiunge la grossezza del *grigio*, abbonda nell'inverno. 3.^o Il *bianco* (*lycop. tub. cib. album*), quasi sempre piccolissimo, di color bianco-pallido, sbiadito, rotondo, di odore agliaceo. È poco gustato, ed ancor meno stimato del *nero*, è pure invernale. 4.^o Viene per ultimo il *rosso* (*lycop. tub. cib. rubicundum*), di odore forte, acuto e spiacevole e di pochissimo sapore. Non gode stima e nasce in sul finire dell'autunno. In Sicilia nasce un tartufo, bianco-niveo, assai ricercato e delicatissimo, classificato *lycop. tub. cib. niceum*. Non abbiamo note sul modo con cui gli antichi dessero la caccia al tartufo.

Fu nel Medio Evo e in Italia che si incominciò a impiegarvi il porco. Il Platina, del secolo XVI, nel suo libro *De honesta voluptate* dice, che niente raggiunge l'istinto della scrofa di Norcia per scoprire i tartufi sotto terra. Dall'Italia questo modo passò in Francia dove il porco venne chiamato, con stile poetico, *porc de course*, *couchon levrier*, e il porco è ancora il principale agente di questa caccia. Un altro ausiliario del ricercatore dei tartufi è il cane. L'uso del cane è antichissimo, e naque pure in Italia. L'Inghilterra, dove il tartufo è poco comune, la Germania stessa, la Francia, hanno avuto da noi i *barbini*, come maestri modelli nell'arte. Nel 1724 il conte di Wakkerbart li portò in Sassonia a farne la caccia a Sedlitz. Augusto II re di Polonia, nel 1720 ne fece venire dall'Italia dieci che costarono cento talleri ciascuno. Fu pure un italiano, Bernardo Vanini, che ottenne il monopollo dei tartufi nel Brandeburgo, coll'obbligo di fornirne la cucina di Corte. Anche il Württemberg ebbe due barboni dalla corte di Torino e in Germania vennero di moda e si chiamavano *trüffel-hunde*, e *canes tuberario cenatici*. Anche altre razze di cani sono suscettibili di questa educazione. L'uomo pure, di fine odorato, può fare questa caccia. La terra sollevata in certi punti, o presentante una fenditura, tradisce la presenza del tartufo più vicino al suolo e più precoca. Provatevi, e se non troverete il tubero, troverete certamente... un sasso. Altra spia del tartufo è una certa specie di mosca detta *Helomyza* (da *helmius*, verme) *tuberivora*, più lunga delle mosche comuni, d'un colore giallo-rosso, colle ali color fumo e macchiate di nero e che à il volo lento e permette di seguirla. La si vede quasi sempre solitaria sorvolare sul punto che cela il tartufo maturo, e del quale è ghiotta. È questa mosca, ed altre sue pa-

renti prossime, che diedero ad intendere per molto tempo, essere i tartufi una particolare loro produzione, mentre invece ne erano le divoratrici. Fra questi segnali, il più conosciuto è l'ingiallimento, lo stato morbosso ed anche la morte delle piante erbacee e dei piccoli arboscelli che vegetano sul luogo del tartufo. L'epoca della raccolta del tartufo in Francia è da novembre a marzo, ma soprattutto nel periodo di Natale. Ne sono ricche la Provenza, la Linguadoca, il Querey, il Périgord ed il Poitu. Il tartufo nero, o la *melanospora* è comune in Italia, Francia, Spagna, va fino in Inghilterra, a Rudloe nel Wiltshire, nella Sassonia e nell'Austria. Ne sono abbondanti da noi le montagne della Sabina e soprattutto Norcia. Il sapore, l'aroma ed il colore variano a seconda dei paesi. Quella di Piemonte è bianca e sarebbe il *tuber hyemalbum*. Pare che la bianca sia più propria dei paesi del Nord, o per lo meno la vi si trova più frequente. Avvi anche il tartufo rosso (*tuber rufum*) che in Provenza si chiama *mourre de chèn* (muso di cane) che per il suo odore speciale è rigettato dal commercio. Vi è il falso tartufo, la *genca verrucosa* detta in Piemonte *cappello di prete*, il *melanogaster variagatus*, o *muscato*, la *balsamia vulgaris*, detta *rosetta* da noi. Si mangiano dai pochi intelligenti. Il solo tartufo falso che sempre si mangiò e si mangia ancora dagli Arabi è la *terfezia leonis*, o tartufo del deserto e delle sabbie. Dev'essere di quest'ultima specie il tartufo cucinato dai Romani che serviva a dar sapore alla salamoja e ad altre *irritamenta gulæ*. Gli Ateniesi concedettero ai figli di Cherippo la cittadinanza, per avere introdotto un nuovo modo di cucinare i tartufi. L'Archistrato, o capo-cuoco in Atene, faceva servire alla fine del pranzo dei tartufi cotti col grasso, sale, ginepro e cannella, e

spruzzati di vino del Chjo. Cecilio Apicio, il celebre cuoco che viveva sotto Trajano, ci à lasciato varie ricette dei tartufi nella sua *De re culinaria*. Avicenna, oracolo della medicina d'allora, raccomanda di pelare i tartufi e di tagliarli a pezzi, farli bollire con acqua e sale, poi farli cocere con erbe aromatiche e servirli colla carne salata. Marziale antepone i funghi ai tartufi dicendo:

Rumpimus altricem tenero de cortice terram
Tubera, boletis poma secunda sumus.

Ma Giovenale esclama: « O abitante della Libia, stacca i tuoi buoi dal giogo e mandaci dei tartufi! » E nella Satira 5:

. . . . post hunc traduntur tubera, si ver:
Tunc erit et facient optata tonitrua cenas majores.

E risponde ai versi di Marziale così:

Semina nulla damus, nec semine nascimur ullo,
Sed qui nos mandit semen habere putat.

Teofrasto dice che i tartufi di Grecia erano insipidi. Avicenna vuole che i migliori tartufi abbiano il colore della sabbia del deserto. I sacerdoti d'Esculapio furono i primi a farne delle bizzarre e strane applicazioni. Venute a conoscersi le virtù del tartufo da Podalirio e dal centauro Chirone, solo i ricchi potevano acquistarlo per l'enorme prezzo a cui era salito. Il tartufo, com'era cibo ghiotto dei Greci e dei Romani, lo divenne, al tempo delle crociate, nelle Corti di Spagna, Toscana e in quella papale di Avignone e Roma. Dalla Spagna, il tartufo passa alle mense francesi nel secolo XVI, ma fu misconosciuto allora, ed il poeta Desamps, che viveva sotto Carlo VI, compose contro il

tartufo una ballata, perchè avendone mangiato troppo gli produssero una colica. Ancora nel 780 era raro a Parigi. Nel secolo XVI l'uso del tartufo era frequente in tutta Italia. Il Mattiolo ne parla come di un piatto prelibato di grandi case. Platina, l'istoriografo dei Papi, vanta quelli di Norcia nell'Umbria, dove nella vicina Bevagna doveva nascere di lì a poco Alfonso Ceccarelli, celebre autore dell'opuscolo sui tartufi. E il tartufo che era già comparso ai *finas soupers de la Regence* e del Direttorio, diventa ospite pressochè quotidiano alle mense dei marescialli dell'impero e trova in Brillat-Savarin il suo corifeo ed il suo poeta. Egli lo chiama il Diamante della cucina, Dumas s'inchina profondamente davanti al tartufo, lo adora, e nella sua adorazione non può che ripetere che il tartufo è il *sacrum sacrorum*. Invano i suoi nemici, la medicina ed i casisti, lo combattono. Avicenna dice che occasiona l'apoplessia e la paralisi — altri che genera la melanconia e la lebbra — altri, che è uno stimolante afrodisiaco. Il tartufo s'impone come cibo salubre, nutriente ed eccitante la digestione, quando è preso in debita misura. « Che ne pensate voi del tartufo? » domandava un giorno Luigi XVIII al suo medico Portal. « Scommetto che voi lo proibite ai vostri malati! » — « Sire, io lo credo un poco indigesto, » mormorò Portal. — « Il tartufo, dottore, non è ciò che pensa il volgo, » soggiunge il re e ne fe' sparire un bel piatto. Talleyrand intratteneva spesso Napoleone sui modi migliori di cucinarli. Byron li adorava, li mangiava sempre coi maccheroni e il grande poeta diceva di non voler mangiare i maccheroni coi tartufi, ma i tartufi coi maccheroni. George Sand chiamò il tartufo, che stimava assai, *la pomme de terre féerique*. Rossini, da quel ghiottone ch'era, ne andava pazzo; è a lui che si deve l'invenzione della *salade aux truffes*. Il tar-

tufi ammuffiti produce vomiti ed acute coliche con altri malori cagionati dal parassita che vi nasce. Il tartufo è solo due difetti, di essere indigesto se se ne mangia troppo, e di essere caro. Michele Savonarola raccomanda agli intemperanti in fatto di tartufi, di temer Dio se non temono la colica: consiglio che agli epicurei non à mai fruttato un corno.

Questo *diamante della cucina*, entra signore in tutti i piatti, sì di carne che di pesce e di verdure. Il cuoco dove lo mette lo accompagna sempre con quel verso di Dante: « Qui si porrà la tua nobilitate. » Aquistando tartufi, badate alla loro *durezza, odore e peso*. Cucinandoli, se potete pulirli senza bagnarli, meglio — tanto meno di fragranza dispersa, se ne lavate in poca acqua assai tepida, per non dir fredda. La miglior maniera di mangiarli è ancora quella suggerita da Dioscoride. Tagliateli a fette sottilissime, metteteli in un piatto con poco olio d'oliva, sale e pepe — coprite e mettete al fuoco. Quando il piatto scotta, rivoltatele un poco e servite aspersi di sugo di limone. Il calore sviluppa il loro aroma in tutta la sua potenza. Un'altra ricetta la potete trovare in *Fungo*.

Conservazione dei tartufi all'olio. — Si fanno bollire per un quarto d'ora nel vino bianco, si chiudono in un vaso di vetro coprendoli d'olio d'oliva, senza erbe nè droghe.

Si conservano pure a lungo nella loro terra natale, coprendoli di sabbia od argilla ben secca e polverizzata di modo che non abbiano a toccarsi. Si chiudono poi in vasi impermeabili. Pacendoli seccare perdono gran parte del loro profumo.

Il tartufo è un portento
A chi manca il caldo dentro.

Adagio adagio
A mangiare tartufi col formagio.

TÈ.

(*Thea Chinensis*).

Mil.: Tè. — Franc.: The. — Ted.: Thee. — Ingl.: Thea.
— Spagn.: Tè.

Il tè, quale da noi è conosciuto, è la foglia essiccata, arrotolata e ripiegata in diverse maniere, di un arbusto sempre verde, che somiglia il mirto, coltivato in China e Giappone. Nel Giappone, da dove pare originario, viene seminato lungo le siepi e sul margine delle campagne. Dà fiori bianchi come le rose selvatiche, nel verno, e per frutto una capsula contenente un seme. Se si pota, dà fiori e semi una volta l'anno, rami novi e foglie in abbondanza: se non si pota dà fiori e semi tutto l'anno, ma poche foglie. Per ottenere maggior numero di queste, si colgono i fiori appena spuntano. Il tè potrebbe coltivarsi anche da noi. Nella China il suo nome volgare è *tscha* e il letterario *ming*. Nel Giappone *tsjaa*. Nel linguaggio dei fiori: *Estasi*. Nella China si fanno quattro raccolte. La prima da febbraio a marzo e fornisce il tè migliore (*tè flore*, *tè imperiale*) che assai di rado si trova in commercio ed è riservato per l'imperatore e la Corte. L'ultima è la più scadente. Quattro chili di foglie ne danno uno di tè secco. Molte le varietà. I commercianti chinesi ne ammettono fino a 150, gli europei ne riconoscono una dozzina, che secondo il loro modo di preparazione, si classificano in *verdi*, *neri* e *profumati*. Il *verde* proviene per lo più da arbusti coltivati sul versante delle montagne, il *nero* da arbusti coltivati ne' campi concimati, il *pro-*

fumato è il verde ed il nero ai quali venne comunicato un particolare profumo. Ma ciò non è nulla di assoluto. La medesima pianta lo può dar nero e verde, e la differenza consiste in ciò che prima di essere torrefatto, il nero subisce una leggera fermentazione, lasciando la foglia ammonticchiata in una stanza per tre o quattro giorni, al quale trattamento il verde non è sottoposto, ed in ciò che il verde è colorato quasi sempre artificialmente, massime se destinato alla esportazione. Pare che la detta fermentazione decomponga nel tè nero certi principti, che in appresso gli darebbero forza e sapore, di maniera che il nero è inferiore al verde — è meno bono e forte. Al Brasile, dove si vuole avere il tè migliore del cinese, il nero si fa al sole e non al forno. Il tè di bona qualità, dà un infuso di color giallo-dorato, limpido, perfettamente aromatico, che, preso con moderazione nè troppo forte, riesce ugualmente favorevole allo stomaco ed al cervello. Questa bevanda aristocratica deve aver sempre un soavissimo profumo. Dal punto di vista igienico non bisogna abusare del tè verde per la sua maggiore e forse troppo forte energia, potendo produrre presso alcuni disturbi nervosi, e preso la sera arrecare l'insonnia. Balzac vuole che questi disturbi nervosi siano precisamente quelli che gli inglesi, con nome oramai cosmopolita, chiamano *spleen* e che poetizza certe figurette dell'Isola Britannia. Ad ottenere una bevanda molto aromatica e poco astringente, si deve mettere il tè per mezz'ora in infusione con piccolissima quantità d'acqua fredda e poi agglungervi l'acqua bollente, versando nelle tazze l'infuso prima che divenga molto bruno. L'acqua fredda imbeve tutta la trama della foglia, e l'acqua bollente scioglie poi il tananto di teina, il quale precipita quando l'infuso comincia a raffreddarsi. Il primo infuso è più

sostanzioso ed aromatico del secondo, il quale è pure molto astringente. La proporzione è di 20 grammi di tè in un litro d'acqua bollente. Migliore l'acqua delle sorgenti e la piovana. L'aggiunta di alcune gocce di sugo di limone od altro acido vegetale, rende il tè più piccante e profumato. Nella Tartaria cinese e nel Cachemire e in altri paesi dell'Asia si mangiano le foglie del tè cotte in diverso modo, con burro, farina, ecc., e la loro ricchezza in albumina ne spiega il valore nutritivo. Il tè, come il caffè, è soggetto ad alterarsi sia per cattiva *preparazione*, che per cattiva *conservazione*. Il profumo del tè è volatile, non deve essere quindi esposto nè all'aria, nè alla luce: conservatelo in vasi chiusi ed opachi. Il tè s'impregna assai facilmente degli odori anche i più deboli: non mettetelo a contatto con sostanze odorose, anche quando l'odore di queste è gradevole. Troppo vecchio perde, è *passato*; troppo fresco è *acido ed amaro*. I Chinesi non se ne servono che stagionato di un anno. Aquista ad essere trasportato per mare, come il vino. La falsificazione del tè, è antichissima ed incomincia in China e nel Giappone per essere perfezionata in Europa dagli Inglesi. Si falsifica, coll'addizione di materie minerali, per aumentarne peso e volume, colla colorazione artificiale, colla rivivificazione dei tè esauriti, cioè già spogliati dei loro principi solubili: è industria tutta inglese. A Londra lo si raccoglie già usato nei caffè, negli alberghi, nei mucchi di lordure dei più sporchi quartieri di Shang-Hai. Nel 1843 a Londra vi erano otto fabbriche che lo falsificavano con sostituzione di foglie straniere, frassino, pioppo nero, platano, quercia, faggio, olmo, spinobianco, alloro, sambuco, ecc. Del resto molte piante danno foglie che possono surrogare benissimo il tè. A Sumatra si servono delle foglie del

caffè. Nell'America del Sud e nel Paraguay sostituiscono al tè il *mate*, che chiamano *tè mate* (*Ilex paraguayensis*). Nel bacino delle Amazzoni col *guarandè* (*Paulinia sorbilis*), nella Bolivia colla *coca* (*Erythroxylon coca*), che venne messa in musica su tutti i toni dal maestro Mantegazza. Volgarmente il tè viene denominato, dalla sua immediata provenienza, tè d'Olanda, di Russia, ecc. La storia del tè non è antica. Fu introdotto dagli Olandesi verso il 1610 che lo ricevevano dai Chinesi in cambio della salvia. (Vedi in *Salvia*). Il tè nei Paesi Bassi serviva a designare i fautori del principe d'Orange e degli Inglesi, chè lo preferivano al caffè. Un medico asserisce che l'uso del tè impedisce la formazione della pietra nella vescica (1).

TIMO.

(*Thymus vulgaris*).

Mil.: *Timon*. — Franc.: *Thym*. — Ted.: *Thymian*. — Ingl.: *Thyme*. — Spagn.: *Tornillo*.

Timo, dal greco *thimos*, animo, perchè si dava nei deliqui — altri, lo vuole da *thio*, sacrificare, perchè si usava nei sacrifici agli dei. Piccolo arbusto perenne, indigeno, originario della Palestina. Nel linguaggio dei fiori significa: *Attività*. Ve ne sono ben venti varietà. Si propaga per semi in primavera e meglio per divisione di radici. Il seme à virtù germinatrice per tre anni. Lo si semina per bordure nei giardini, ama bona esposizione, terreno magro ed asciutto. Il timo, detto

(1) Vedi tavola a pag. 49.

anche *Pepolino*, *Sermolino*, *Piperella* (*Serpyllum*), dà piccoli fiori porporini e rosei nella state. Cresce naturalmente nei pascoli, nelle siepi e prati montuosi, a grato profumo, che si marita assai bene a quello delle rose. Il suo nome da *Thymiana*, profumo, citato in molti luoghi anche della Bibbia. Presso i Greci era l'emblema della forza e del coraggio, teste Dioscoride. Si adopera in cucina per dare aroma alle carni, agli intingoli, ai legumi. È antispasmodico, leggermente riscaldante ed eccitante. Serve nella distilleria per liquori ed acque da toilette. Contiene molta copia d'olio eterico giallo, dal quale si estrasse recentemente un acido detto *acido timico*, che è preferibile per disinfezioni al *fenico*, conservando nel suo stato di acido l'aroma della pianta. Il timo è amato dalle capre e dalle api, lo dice Virgilio nell'Egloga 3.^a: *Dum thymum pascuntur apes, dum rore cicador*. E Orazio al lib. 4, Carm. Od. 2:

..... ut apes Matine
Grata carpentis thyma per laborem.

Il timo allontana i topi. Dà un rimedio sicuro nell'afra epizootica del bovini, detta *taglione*. Il mio amico Dottor Luigi Morandi, che ne á il vanto della invenzione, se ne è fatto il generoso ed infaticabile *apostolo*, che il cielo lo scampi dal diventarne il *martire*!

UVA.

(*Vitis fructifera*).

Mil.: *Uga*. — Franc.: *Raisin*. — Ted. *Weinbeere*. —
Ingl.: *Grapes*. — Spagn.: *Uva*.

L'uva è il frutto della *vitis fructifera*, frutice perenne arrampicante, che può elevarsi a grande altezza e sostenersi, a foglia caduca, indigeno, originario incontestabilmente dei climi caldi, come tutti i frutti dolci. Non viene dovunque, nè dovunque produce buon frutto. Al piano l'uva rossa non matura bene al di là del 47° grado di latitudine, e la bianca del 49°, nè si eleva oltre i 600 metri. Vuole esposizione meridiana, teme l'umido soverchio, i continui venti, il freddo, le brine. Ama terreno sciolto, calcareo, argilloso, il terziario. Si propaga per seme, margotte, innesto, ma più comunemente per gemma. Numerose le sue varietà, essendo coltivata da molto tempo ed in condizioni svariatissime, sicchè lo stesso Virgilio ebbe a dire:

Sed neque quam multae species, nec nominesque sunt,
Est numerus; neque enim numero comprehendere refert.

Georg., lib. 2, v. 104.

A comodo dei non enologi voglio delineare i suoi frutti in *uve bianche e nere*, a *sapore semplice* e a *sapore profumato*, infine in *uve da tavola* e *uve da vino*. La vite dopo quarant'anni comincia a deperire. Fiorisce in maggio e matura, a seconda della qualità e particolari condizioni, da agosto ad ottobre. Si coglie a maturanza perfetta e perfettamente asciutta tanto

per mangiarla allo stato fresco, come per conservarla o farne vino. La Mitologia dice che i primi propagatori della vite furono Osiride e Bacco e le prime vigne furono piantate nelle isole dell'Arcipelago greco, dedicandole agli Dei. È evidente che né Greci, né Romani ebbero notizie di Noè. I più antichi botanici pretendano che la vite fosse originaria dall'Asia, che i Fenici l'avessero importata nelle isole dell'Arcipelago, i Greci in Italia, i Francesi nelle Gallie, ecc. Ma il trovarla anche fra noi spontanea ed incolta nei boschi, fa perdere la fede a quel blasone di esotica nobiltà. Il nome *vite*, vuol si da parola celtica che significa albero, ma meglio lo si deriva dal latino *vīs*, forza. Nel linguaggio delle piante significa: *Ubbriacchezza*. Uva viene da *uvidus*, pieno, pingue. L'uva, dice il Mantegazza, è frutto allegro, dolce, bello, galantuomo, rinfresca e nutre; l'uva è il più atile e proficuo dei frutti. « Più della poma delicata è l'uva », cantò Pracestora. Oltre il principale uso che si fa dell'uva — il vino — essa si mangia allo stato fresco, allegria la tavola, serve al cuoco nella cucina, al pasticciere per la credenza e la dispensa. I fiori hanno una fragranza gratissima, che ricorda quella dell'*amorino*, servono ad aromatizzare vini e liquori. Prima delle sua maturità si chiama *agresto* e giova nelle idropisie *adipose*. Il succo dell'uva acerba, detto dai latini *omphacium*, e da noi *agresto*, esprime già col nome il suo sapore stitico. In sostituzione di agrumi e di aceto, lo si adopera a far salse, bevande rinfrescanti e sciroppi in farmacia. Dai semi se ne cava un olio grasso di colore giallo-verdognolo, di sapore spiacevole, che arde con fiamma brillante, senza molto fumo. Un ettolitro di semi può dare in media 8 chilogrammi di olio. Si fa pure un *rod* o sciroppo d'uva, che i Romani chiamavano *sapa*, che si ottiene

riducendo il mosto a due terzi, od a metà, mediante lenta ebollizione ed evaporazione. Distillando il vino e le vinaccie si ottiene, prima impura, poi con altre ripetute distillazioni, rettificato e purissimo, l'alcool. Il primo risultato dà l'aquavite, il secondo lo spirito di vino. L'uva matura è il più salubre dei frutti e se ne può mangiare e rimangiare senza pericolo, producendo tutt'al più un po' di massa di corpo. I medici consigliano la cura dell'uva, e questa cura la chiamano *ampeloterapia* (dal greco *ampelos*, vite, e *therapeyo*, servire), che consiste nell'uso dietetico, sistematico dell'uva come alimento principale (*Plurimum vero uvas alere docet Galenus*) per un tempo prolungato, onde possa produrre salutari modificazioni nell'organismo. Essa ingrassa, è sostanza nutriente, riconfortante nell'atonìa-languore del ventricolo, nella gastrocra, conviene nella pletorrea addominale, calma l'irritazione degli organi respiratori, mitiga la tosse, facilita l'espettorazione ed è indicata nella tubercolosi. La cura dell'uva si schiera più simpatica, e fors'anche più sicura a fianco di quelle delle tante acque minerali, del siero e dell'olio di fegato di merluzzo. Questa cura è in favore più all'estero che da noi. Si fa sistematicamente ed in grande in Germania, a Dürkheim, Glesweiler nel Palatinato, Bingen, Creuznach, Rudesheim ed in generale sulle sponde del Reno da Mainz a Coblenz — in Slesia a Grünberg — in Tirolo a Merano — in Svizzera a Vevey, Montreux, Aigle, ecc. Al tempo della vendemmia i bagni, o a meglio dire le faugature di vinaccio, sono di uso molto popolare nelle nevralgie, paralisi, reumatiche, affezioni nevralgiche, ecc. Dall'uva e dal vino, mercè una fermentazione acida, se ne cava pure aceto, il più galantuomo degli aceti. Più sotto ne do qualche ricetta.

Raccontasi che Cinea di Tessaglia, filosofo ed oratore, discepolo di Demostene e ambasciatore di Pirro, colui che à fatto dire a Pirro di aver preso più città coll'eloquenza di Cinea che egli colle armi (*Plutarco in Pirro*), raccontasi dunque che Cinea, ammirando le estensioni delle viti in Aricia, dicesse motteggiando sul vin brusco che facevano « essere sì triste il figlio che ben meritava la madre di essere appiccata tanto alto. »

Si conoscono diversi modi più o meno ingegnosi per conservare l'uva. Il più semplice è quello di torcere il peduncolo del grappolo sulla stessa vite e chiudere il grappolo in un sacchetto di carta o di tela. Si sospendono anche i grappoli in una camera asciutta ad una cordicella e per la parte inferiore, onde gli acini si tocchino fra loro per la minore superficie possibile. Si conserva pure essiccata al sole o al forno. Le *uve passe* sono per condimento di cibi, per preparazioni di sciropi e bevande. Se ne fa principalmente commercio in Calabria, Egitto, Isole Jonie, Morea, Provenza. Vi si adoperano varietà di uve grosse di collina, carnose e molto zuccherine. Quando è matura, si spampina la vite, affinché il sole la maturi largamente. Allora si raccoglie, si pulisce, si tuffa per alcuni istanti in una bollente liscivia di cenere e calce concentrata a 12, 15 gradi dell'areometro. Gli acini cominciano ad avvizzire, lasciansi sgocciolare, e stendonsi sopra graticci che si espongono al sole in tempo asciutto per 15 o 20 giorni. Eccellenti le *uve passe di Malaga*, conservate in grappoli e la *Sultana d'Egitto*. In generale però le *secche di Spagna* sono male preparate. Le *uve di Damasco* hanno un profumo delizioso ed i grani molto zuccherini e senza vinaccioli. Le *uve passe* finalmente, da noi dette *Zibette* e dai Francesi *uve di Corinto*, provengono dal-

l'isola di Zante e di Lipari, sono senza craspi, in piccolli granelli rossi, molto compressi, grossi come le nostre uve spine (*Ribes*). Il loro gusto acidulo, la loro delicatezza, le rendono molto utili per certe vivande, per uso medico, e finalmente per farne alcuni vini. Queste si fanno soltanto seccare al sole, senz'altra cura stendendole per terra. Quel sole là, basta da sè ad essicarle, senz'altro metodo più complicato. A Marsiglia s'adopera uva moscata a sofisticare quella di Malaga, e la preparano con un processo simile a quello che si usa in Provenza. Trecento chilogrammi d' uva fresca ne danno circa cento di quella secca.

La vite è una miniera d'oro e felice la terra ove prospera! Essa forma la principale ricchezza di molte regioni, come la Francia, il Piemonte, la Sicilia, la Toscana, il Napoletano, la Valtellina, delle sponde del Reno e del Danubio. Platone, nell'VIII libro delle sue leggi, dice che si dovevano punire meno degli altri, quelli che rubavano l'uva. Ed Ateneo, spiegando questo articolo del codice penale di Platone, dice che Platone intendeva le uve primaticciole, quelle di Sant'Anna, per esempio, perchè queste non sono atte come le altre a far vino. Delle quali uve dice Ovidio nel II libro: *De remedio amoris*:

Est tibi, rure bono generosa fertillis uva
Vinea, ne nascens uva sit usta tinea.

Maniera di conservare fresche le uve. — Per cogliere le uve che si vogliono conservare, scegliete tempo asciuttissimo ed una giornata di gran sole. Mondatele dagli acini guasti. Disponete con diligenza i vostri grappoli sopra cannicci guerniti di muschio seccissimo, ed abbiate cura che i detti cannicci sieno tutti in modo da poterli facilmente tenere in casa e

nei luoghi dove possono ricevere per più giorni consecutivi i raggi del sole. Ciò fatto, porrete i cannocci coperti d'uva in una stanza asciutissima e poco ariosa. Oppure, dopo che l'uva avrà preso il sole, la distenderete appendendola a tanti spaghi tesi in alto entro una stanza asciutta, ed avrete l'avvertenza di visitarla spesso, a fine di mondarla se qualche acino si guasta.

Aceto aromatizzato da tavola. — 1.^o Dragone 100 grammi — grani verdi di nasturzio 10 grammi — cipolla 10 grammi — pepe in grana 4 grammi — fiori di sambuco 4 grammi — cerfoglio 4 grammi — basilico 4 grammi — timo 1 gramma — foglie di lauro 1 gramma — mettete tutto in quattro litri di bon aceto. Lasciate macerare per un mese agitando — poi filtrate e conservate.

2.^o Una manciata di dragone, un limone piccato da molti chiodi di garofano, qualche fiore di nasturzio, un po' di pimpinella e fiori di sambuco, una ramella di timo, un poco d'aglio, una piccola cipolla verde — mettetelo tutto in quattro litri d'aceto per due mesi, filtrate — conservate.

Si fa dell'aceto al *cressone*, al *sedano*, alla *menta*. Per i due primi, ogni litro d'aceto, abbisognano 15 gr. di grani o semi di cressone o sedano, e vi si lasciano infusi per 10 giorni, scotendo ogni dì la bottiglia. Alla *menta*, si riempie un flacone a bocca larga di foglie di *menta* fresche e ben lavate. Vi si mette sopra del bon aceto e si chiude. Dopo tre settimane d'infusione si filtra e si conserva in bottiglia ben chiusa. Così si può fare pure l'aceto di *violette*, che à di queste il dolce profumo e il grazioso colore. (*Baronessa Staff*).

Sciroppo d'aceto rinfrescante. — Aceto grammi 32 — aqua grammi 204 — sciroppo di zucchero grammi 64 — mescolare.

Processi per iscolorare l'aceto. — L'aceto è più grato alla vista quanto meno è colorato. Se volete render bianco l'aceto rosso, lo potete fare coi seguenti processi:

1.^o Mischiare la chiara d'uno o due ova con un litro d'aceto e far bollire il miscuglio — indi filtrare con carta. L'albumina, coagulandosi, trascina seco la parte colorante.

2.^o Versate un bicchiere di latte in quattro litri di aceto caldo, agitate fortemente e filtrate. La parte caseosa del latte, concentrandosi, precipita una quantità del principio colorante.

3.^o Mischiate 70 grammi di carbone animale (d'osso) a un litro d'aceto rosso a freddo, in un vaso di vetro o di terra, agitate di tempo in tempo dopo 24 ore. L'operazione è fatta in due o tre giorni. Filtrate e sarà limpido senza aver nulla perduto del suo profumo né della sua acidità.

Aceto speditivo. — Per convertire in poco tempo il vino in aceto:

1.^o Gettate nel vino un poco di sale pesto, con pepe e lievito — l'effetto è prontissimo.

2.^o Se lo volete più presto, gettatevi due volte una tegola o un pezzo d'acciaio rovente.

3.^o Per rendere in due giorni fortissimo l'aceto, mettetevi dentro dei tozzetti di pane d'orzo o dei pezzetti di legno di tasso.

Per dare maggior forza all'aceto, fatene bollire una porzione, indi mescolatelo insieme.

Proverbi sull'uva:

L'uva di mattina chi ne mangia un grappo ne c... un tino.

È triste consiglio, mangiar la madre e poi bere il figlio.

Per Santa Giustina (7 ottobre) l'uva è tutta balsamina.

Il sugo dell'agresta fa voltar la testa.

L'uva ingrassa.

L'uva spina è una voglia di donna gravida.

Al temp de l'uga, al temp di fig,
Servo suo schier amig.

VALERIANELLA.

(*Valerianella olitoria*, *Sonchus*).

Mil.: *Scionsgin*, *formentin*. — Franc.: *Leiteron*, *Ma-*
che commune. — Ted.: *Acker salat*. — Ingl.: *Corn sa-*
lad. — Spagn.: *Canonigos*.

Valerianella, o anche *Valeriana*, *Cicertita*, *Sonco*, *Grispignolo*, è pianticella erbacea, annuale, indigena, che cresce fra le biade delle vigne. A piccolissima radice, le sue foglie hanno sapore gustoso, dolcigno. Nel linguaggio delle piante: *Sei benvenuto*. È migliore il seme d'un anno. La valerianella si coltiva anche negli orti, vuol terreno grasso, lavorato, a bona esposizione. Si semina in settembre per averne nell'inverno e nella primavera, in agosto per l'autunno. Le sue foglie danno un eccellente genere d'insalata e bona verdura per condire le minestre. La valerianella è sommamente amata dagli agnelli e dalle lepri, ed è per questo che in alcuni siti è chiamata *allattalepri*.

VANIGLIA.

(*Vanilla aromatica*, *Epidendrum Vanilla*).

Mil.: *Vaniglia*. — Franc.: *Vanille*. — Ted.: *Vanille*.
— Ingl.: *Vanille*. — Spagn.: *Vainilla*.

La vaniglia o vainiglia, è il frutto di parecchie specie del genere *vanilla*; piante erbacee ed arrampicanti, originarie delle regioni calde dell'America e segnatamente del Messico e dell'Asia. La sua fecondazione vuolsi la si deva a degli insetti. A fiori bianchi screziati di rosso-giallo. Se ne conoscono quattro varietà: la *planifolia*, di cui la migliore cresce nelle regioni calde ed umide del Messico, della Colombia e della Guajana, coltivasi nelle Antille. La *guyanensis* di Surinam. La *palmarum* di Bahia fornisce qualità inferiori. La *pompona*, il vaniglione di odor forte, ma non balsamico, che ricorda quello dei fiori della vaniglia dei giardini (*Heliotropium peruvianum*), viene dalle Antille, è siliqua grossa e corta, è la più scadente. Queste piante, grosse come un dito, s'avvolgono al tronco degli alberi come la vitalba, il convolvolo e l'edera, e s'innalzano a grandi altezze. Il frutto della vaniglia, chiamato *gu-scio*, è una capsula carnosa, lunga 14-15 centimetri in forma di siliqua. La sua superficie dapprima verde poi colorata in bruno-rossastro molto intenso, è dotata di una lucentezza grassa. Contiene una quantità di semi estremamente piccoli, globulari, lisci, duri, neri e contenenti un succo denso e bruciocciò, che, maturi, danno una fragranza squisitissima. La miglior vaniglia è quella del Messico, le cui capsule hanno qualche volta la lun-

ghezza di 23 centimetri. *Epidendrum*, dal greco *Epi*,



Vaniglia.

sopra, e *dendron*, albero, cioè che corre sopra l'al-

bero. Il nome di vaniglia dallo spagnolo *vainilla*, piccola guaina. Nel linguaggio delle piante: *Scovita*. La vaniglia è uno degli aromi meno irritanti e dei più delicati ed importanti della cucina ghiotta — dà sapore alle carni, a tutti gli intingoli nei quali è introdotta — e serve principalmente per le cose di latte col quale si marita benissimo, per dare aroma al cacao e farne cioccolatta — per sorbetti, liquori, paste. Dà profumo pure ai saponi, entra in molte acque odorifere, per es. l'*acqua di Cipro*. In Europa si coltiva, da tempo, la varietà *planifolia*, nelle serre di Liegi, nel Giardino delle Piante a Parigi, e di Hillfield, House-rigate, dopo che Morren, nel 1837, à mostrato che si poteva fecondare artificialmente. Da quest'epoca la fecondazione e la produzione delle capsule si ottengono in tutti i paesi tropicali, e i frutti della vaniglia europea non la cedono nel profumo a quelli del Messico. La vaniglia fu introdotta in Europa dagli Spagnuoli dopo la scoperta dell'America. Gli Indiani chiamano *orris arack*, il liquore d'anice aromatizzato colla vaniglia. Per conservare la vaniglia la si chiude in una bottiglia di vetro o in un cannoncino di latta, cosparsa di zucchero. In tal modo si ottiene lo zucchero vanigliato che serve comunemente in cucina ed in pasticceria. Si falsifica la vaniglia con le vaniglie alterate, o raccolte troppo tardi, o esaurite coll'alcool e restaurate col balsamo peruviano o del Tolu — colla mescolanza di qualità inferiori, quali il vaniglione. Un guscio sano e buono di vaniglia, deve offrire intatta l'estremità ad uncino. La vaniglia in polvere è più soggetta ancora a falsificazione.

Estratto di vaniglia. — Mettete in un litro d'alcool finissimo 30 grammi di capsule di vaniglia fatte a piccoli pezzetti e lasciateveli a macerare. Dopo 24 ore l'infusione è servibile. Serve per gelati, gelatine, liquori, ecc.

ZAFFERANO.

(*Crocus sativus*).

Mil.: *Saffran*. — Franc.: *Safran*. — Ted.: *Saffran*.
— Ingl.: *Saffron*. — Spag.: *Azafran*.

La parola zafferano è d'origine araba. Lo *zafferano* è pianta perenne, bulbosa, originaria dell'Asia Minore, dove è indigena. I suoi fiori, che dà in autunno sono ordinariamente di un colore violetto porporino, gli stimmi di un rosso aurora molto odorosi. Nel linguaggio dei fiori: *Sfacciataggine*. Ama terreno asciutto, forte, ben esposto e sostanzioso. Si raccolgono i fiori per levarne i pistilli rossi fragrantissimi. Si moltiplica per bulbilli, che formansi tutti gli anni attorno al bulbo madre, e si piantano in agosto. Varietà: il *Crocus vernus*, il *Crocus multiflorus* e *longiflorus*, che nasce selvaggio in Sicilia. Coltivasi un di presso come l'aglio e le cipolle. Vegeta anche nel nord, ma teme i freddi rigorosi, e perisce sotto il 15°. Lo zafferano à sapore piccante ed amaro, odore forte particolare. Il suo nome *crocus*, da *crochè*, filo, per gli stili filiformi che costituiscono il suo fiore.

A' tempi di Svetonio, il bulbo dello zafferano durava 8 anni. Nell'Avignonese, oggi limitasi a due soli, nella Sicilia a tre, ad Aquila a quattro. Il bulbo è amato dai topi, gli steli dalle lepri. Quantunque originario dei paesi del mezzodì, è coltivato oramai in quasi tutta Europa, perfino in Inghilterra. In Italia tale coltura è antica, specialmente in Sicilia e nel Napoletano, e propriamente nella provincia di Aquila, che per aroma e

qualità tintoria, dà lo zafferano migliore del mondo. Il suo prezzo medio è di L. 150 al kgr. Lo zafferano si usa dai tintori, dai caffettieri, dai pasticciieri, dai profumieri, dai pittori, pizzicagnoli, maniscalchi, farmacisti e cuochi. Per la cucina si dovrebbe provvederlo in fili e non in polvere, onde evitare la falsificazione. La frode più innocente è quella di esporlo per qualche tempo in luogo umido, affinchè cresca di peso. Lo si falsifica benissimo coi fiori dello *Zafferano* o *falso zafferano* (*carthamus tinctorius*), che dà un colore scarlatto, con l'*Oricella* (*roccella tinctoria*), che dà pure un color porpora, col *Somonaco* (*rhus coriara*), ecc. I vapori che sparge lo zafferano nei luoghi chiusi ove non si possano con facilità dissipare, sono all'uomo malsani e talvolta micidiali, perchè à virtù eminentementenarcotica, ed in medicina passa come rimedio stimolante, analogo all'oppio. La scoperta dello zafferano si perde nella nebbia dei tempi. La mitologia vuole che abbia avuto origine da un giovinetto chiamato *Croco*, che, innamoratosi perdutamente di una ninfa, chiamata *Smilace*, nè placendo a Barba Giove tale matrimonio, fu da lui cambiato nella pianta dello zafferano; da qui il suo nome di *Crocus*. *Et in parcos versum cum Smilace flores, et Crocon* (Ovidio, 4.^a *Metam.*). Dioscoride lo raccomanda come eccellente condimento, e ne suggeriva un unguento, tanto che Propertio lo decanta: *Et crocino nares murrhens unguat onix* (libro 3). Era tanta la venerazione che gli antichi porta-



Zafferano.

vano allo zafferano, che lo chiamavano il *re dei vegetali*. I Romani lo credevano atto a prevenire gli effetti della crapula. Bacone dice che *provoca il riso, tien viva l'allegria e ritarda la vecchiaia*. Plinio, che concilia il sonno. E Virgilio nella *IV Georg.*: *Et glaucos salicet, cassiamque crocumque rubentem*. E Sallustio: *Pastus memore in quo crocum gignitur*. In Plauto troviamo questo complimento: *Tu crocum et cassia es* — tu sei zafferano e cassia — *Crocum spargete per vias in triumpho*.

Lo zafferano scaccia la noia, è un calmante utile nell'asma e nella tosse convulsa; è un utilissimo menagogo, acuisce e fortifica la vista e giova in molte morbosità oculari: ma, vecchio, perde la sua virtù. Doveva essere un ingrediente di prelibati profumi, giacchè lo troviamo nominato nella Bibbia come un profumo delizioso della Sposa dei Sacri Cantici: *Nardus et crocus* (Cant. 4). I milanesi indorano collo zafferano il loro *Risotto*, dando ragione a Bacone.

ZUCCA.

(*Cucurbita pepo*).

Mil.: *Zucca*. — Franc.: *Courge*. — Ted.: *Karbiss*.
— Ingl.: *Gourd*. — Spap.: *Calabaza*.

La *Zucca* è pianta erbacea, indigena, annua, appartiene alla famiglia dei meloni, dei citrioli e delle angurie, e com'essi si coltiva. *Cucurbita*, dal vocabolo celtico *cucce*, vaso. Questo ampolloso frutto di verdura è originario dalle Indie, e ve ne anno mille varietà, per forma, qualità, colore, sostanza carnosa e bizzar-

ria. La virtù germinativa dei semi è di 6 anni. Nel linguaggio dei fiori: *Ampolloso*. La zucca è eminentemente prolifica. Nell'America settentrionale una sola pianta della zucca somministra alle volte tanti frutti di un peso tale, che uniti insieme passano i 20 quintali. Le varietà più coltivate sono: la *verde lunga*, internamente bianca. La *bianca tonda*, internamente gialla — quella *a turbante*, *a corteccia strisciata* di giallo, bianco e rossa — quella *a trombetta*, verde all'esterno, ambedue gialle all'interno — finalmente la *verde quarantina*, bianca internamente. Avvene una specie anche perenne (*cucumis perennis*), che si coltiva in vaso, ma resiste anche in terra, quando venga difesa dal freddo e non ama come le altre il sole. Proviene dal Texas e dalla California. La zucca ama il caldo e l'acqua, della quale ne contiene l'80 per cento. Dalla zucca se ne può cavar zaccaro. Nel 1837, in Ungheria, se ne stabilì una fabbrica, non di zucche, ma di zaccaro. Le sue foglie verdi strofinate sugli animali ne fuggano le mosche ed i tavani, come pure, bruciate secche, allontanano le mosche. Dai semi se ne ricava un olio verdastro combustibile e commestibile. Le zucche sono alcun poco medicinali. L'acqua espulsa dalla sua poipa è rinfrescativa al pari del siero del latte. Della polpa se ne fa un unguento che dicasi superare il malvino, il che è tutto dire! I semi freschi vengono pure adoperati per scacciare la tenia (*vermen solitaria*), forse l'unica cosa bona che possono fare le zucche, perchè riguardo al sapore è sempre... sapore di zucca. I Greci ed i Latini parlano tutti della zucca, ma tutti convengono in questo solo, che per mangiarla bisogna condirla, perchè da sola... è sempre zucca. Aule Oellio ci racconta che perfino il filosofo Tauro la maritava a cena colle lenti, ed era un filosofo! La zucca

non ricerca molta scienza nell'agronomo. Il botanico Scopoli à scritto l'istoria della zucca e degli usi suoi economici. La zucca cresce senza pretese, non ambisce onori, offresi generosa e spontanea alla mano dell'uomo, che in contraccambio la deride in un coll'asino. Mi sono rivolto ad un mio tenerissimo amico, professore in una delle nostre Università, chiedendogli il suo parere sul gusto, sulla maniera di servirsi delle zucche, sugli usi culinari e domestici, ecc. Vi do la sua risposta tale e quale:

*Oggi venerdì, 17 ottobre 1885,
dalla mia Villa alla Cascina dei Pomi.*

Capisco la satira. Trattandosi di zucche, ti sei rivolto ad un professore. Ebbene, non ti sei male apposto. Sappi che le zucche più vuote di questo mondo possono elevarsi alla più alta aristocrazia non solo di censo e di gradi sociali, ma altresì alla più alta aristocrazia culinaria. Tu potresti apprestare a' tuoi amici un abbondante, gustoso e variato pranzo quasi colla sola zucca, vale a dire che essa formi d'ogni piatto, se non l'unico, almeno il principale coefficiente. Sono note le minestre di zucca d'ogni specie e fresche e secche. La si fa cuocere nel brodo, nell'acqua e burro, ovvero nel latte. Se ne rileva il sapore con erbuccie, ova, spezie o collo zucchero. La polpa delle zucche ed anche i fiori si mangiano fritte, ripiene, accomodate, triffolate, in fraccasse, in stufato ed in polpetta. Se ne fanno torte, pasticci e perfino salami. Colla piccole zucchetto lessate o cotte alla brace, e colle tenere cime delle piante bollite nell'acqua, si fa dell'insalata che si condice coll'olio degli stessi semi della zucca. Il sugo di essa, fermentato, può fornire l'aceto. Colla zucca confettata con miele ed aromi, si provvede ai *desserts* di saporite mostarde e confetture, che si rende ancor più vago abbellendole con piccole zucchettine imitanti le pere, le poma, gli aranci. Il pane si forma colla zucca ben cotta, impastata con la terza parte di farina. Finalmente coi semi di zucca puoi

comporre orzate e simili gustose bevanda. Che se questo simposio, vuoi prepararlo a' tuoi amici all'aria aperta, lo potrai gentilmente offrire sotto un pergolato coperto colle foglie di una pianta di zucca. Che ne dirò poi delle zucche vuote? Colla scorza di esse puoi farne bottiglie, bicchieri, piatti, cucchiari, forchine, coltelli, mestole, saliere, lucerne ove arda l'olio del seme suo, recipienti d'acqua, di vino, di liquori, tabacchiere, pipe e quello che vuoi. Le zucche vuote poi servono mirabilmente a sorreggere i mal pratici e novizi novatori. A questo proposito, vo' narrarti un aneddoto di Bellavitis e faccio punto. Bellavitis, mio illustre e celebre collega dell'Università di Padova, ora defunto, veniva un giorno supplicato da uno studente perchè gli fosse propizio nell'esame: « Veda, professore, insisteva lo studente, se io non passo questo benedetto esame, è l'inferno in casa mia! Sarei costretto a buttarmi in Brenta. » Al che Bellavitis: « Oh no se pericolo per la, perchè el sà che le zucche i galleggia! » Insomma, io non mi perito a chiamare la zucca la più utile delle verdure ed è ingiusto adoperare il suo nome per insultare alle teste umane. Rispetta dunque le zucche e cava loro tanto di cappello. Le cavi a tante nullità coperte coi galloni di prefetto, di senatore, di generale! Un bacio e vale.

Frittura di zucche. — Tolta la pelle al collo di una zucca gialla, detta di Gerusalemme, tagliatene la polpa in pezzi grossi un dito, e fateli cocere lentamente in latte tanto che basti, con una presa di sale. Quando la zucca avrà attirato quasi tutto il latte, asciugatene i pezzi, avvolgeteli nel tuorlo d'ovo sbattuto, poi nel pane grattugiato, lasciateli friggere *prestamente* nel burro e serviteli spolverizzati di zucchero. Badate che i pezzi di zucca non si disfino.

Marinatura di zucche. — Togliete la pellicola verde a delle piccole zucche, tagliatele per tutta la lunghezza in fili sottili, salatele ed aspergetele con poca noce moscata. Dopo mezz'ora spremetele in un pannolino.

si che l'acqua ne esca tutta, e involgetele nella seguente pastina. Sciogliete a fuoco lento un pezzo di burro, unitevi fior di farina, bagnate la pasta con del latte, mettetevi sale e raschiatura di scorza di limone; poi, togliendola dal fuoco, incorporatevi tre tuorli d'ova e tre chiara alla flecca, e fate che la pasta riesca liquida anzichè no. Involgetevi i fili di zucca, friggeteli con burro, strutto, o meglio coll'olio bollente e serviteli colle zuccaro.

Proverbi sulla zucca:

Cucurbita sanior.

Mangia zucche in abbondanza,
E non avrai dolor di panza.

La zucca non sa di cedro.

Le zucche nate fra le due Madonne
Sono sempre le più bone.

Zucche pinze e pomi cotti, è il Dio dei Rovigotti.

Sant Luca il tuono va nella zucca,

Chi le zucche vuol grosse come uno storo, aperto in gambe
le deve seminare.

La zucca è sempre zucca.

ZUCCARO.

(*Saccarum officinarum*, *Arundo saccharifera*).

Mil.: *Zuccher*. — Franc.: *Sucre*. — Ted.: *Sucker*. —
Ingl.: *Sugar*. — Spagn.: *Asúcar*.

La canna vera dello zuccaro è pianta gramignacea perenne, originaria delle Indie, dove è spontanea nel

luoghi inondati e dove si coltiva ancora. Somiglia alle nostre canne, si alza portando una panocchia setacea che dà fiori. Esternamente è verdiccia, articolata; internamente, bianca e ripiena di una mollica simile a quella del sambuco, piena d'un sugo dolce, piacevole. A foglie strette, striate, verdi, che servono ad alimento delle bestie. La piantagione si fa per barocchi, da marzo a tutto aprile. Può essere coltivata in tutti i paesi caldissimi. Da noi, è da serra. È matura quando diventa gialla, il midollo si è fatto bigio scuro e il sugo viscoso e dolcissimo. La parola zuccaro, dal greco *sacchar*, zuccaro. Nel linguaggio delle piante: *Dolcezza*. La canna dello zuccaro, matura, si taglia al piede, se ne tronca la panocchia, si sfoglia, si porta al molino, che la schiaccia fra tre cilindri. Se ne raccoglie il sugo entro una caldaia sottoposta, e tal sugo è chiamato dai negri *vezà* o *vino di canna*. Presto fermenta, e perciò è necessario cocerlo prontamente e depararlo con un processo di evaporazione e filtrazione, sinchè è ridotto allo stato di sciroppo, d'onde il *melazzo* o *melassa*. Gli zuccheri della seconda e terza cristallizzazione, sono sempre più grassi ed oscuri, e passano sotto il nome di *mascabadi*. Quelli d'Avana, che sono i migliori, si chiamano *terziervi* o *biondi*. Lo zuccaro, benchè di prima estrazione, bianchissimo ed asciutto, contiene impurità, e vuol essere raffinato. Questa depurazione si fa nelle grandi raffinerie, da dove sortono in *pani*. La bianchezza e solidità estrema dello zuccaro in *pani*, dipende non solo dalla qualità degli zuccheri che si adoperano, ma ancora dall'esito felice dell'operazione e dall'espertezza dell'operatore. Se i pani riescono friabili o macchiati qua e là, o troppo oscuri, e quindi da *scarto*, allora si pestano ed entrano in commercio sotto la denominazione di *zuccaro raffinato*

in polvere, ossia *pilè*. Lo zucchero raffinato *in pane* è bianchissimo, senza macchie, compatto, duro, sonoro; percosso con un ferro nell'oscurità, tramanda della luce; la sua cristallizzazione è minutissima, serrata e lucida, non à odore, è dolcissimo. Se si tiene in bocca diventa poroso e non si scioglie uniformemente. Cristallizzato lo zucchero in forma cubica con altro processo di evaporazione, si vende sotto il nome di *zucchero candito*. Questo è sempre più o meno colorato, tramanda molta luce percosso nell'oscurità, è assai dolce, e si scioglie in bocca uniformemente come le caramelle. La *melassa*, in America ed altrove, s'adopera per la fabbricazione del rhum e nel Brasile l'impiegano per la concia del tabacco. Per ottenere il rhum, si fa fermentare la melassa entro grandi vasi di terra, sepolti nel terreno fino all'orifizio e ricoperti di paglia. Compiuta la fermentazione, si passa alla distillazione.

Nè lo zucchero si estrae solo dall'*arundo saccharifera*. Abbiamo lo zucchero di *barbabietola*, di *castagne*, d'*uva*, di *latte*, e trovasi pure nei succhi di molte piante, nelle radici, nei frutti e persino nelle carni di animali. Il diverso sapore o colore dipende dalla sua purezza, dal grado più o meno intenso di dolcezza, perchè da qualunque origine *per venga*, quando è puro, è sempre la stessa cosa e non avvi differenza tra *zucchero* e *succhero*. La scoperta dello *succhero di barbabietola* è dovuta al tedesco Margraff; il primo ad estrarlo in grande fu Achard di Berlino. Il metodo per ricavarlo, dopo ripetute esperienze, è stato perfezionato in Francia. Non si riduce che con estrema difficoltà alla bianchezza, asciuttezza e cristallizzazione di quello di canna. Anche da noi abbiamo tali fabbriche. Quello di *castagne* è di una cristallizzazione as-

sai minuta, è molle, biando, dolcissimo con legger sapore di castagna: si può ridurlo in *pani*. Lo zucchero di latte si fabbrica in grande nella Svizzera, è bianchissimo, cristallizzato in piccoli cubi, poco solubile nell'acqua fredda, solubilissimo nella calda, di sapore dolciastro, senza odore quando è ben puro. Si adopera come alimento e come medicamento. Lo zucchero di uva non à forma regolare, è in piccoli tubercoletti, in bocca produce prima una sensazione di fresco, indi un saper zuccherino debole, così che ne abbisogna doppia quantità. Lo spirito di vino e l'acqua lo sciolgono più a caldo che a freddo. Questi zuccheri ebbero interessante commercio in Europa al tempo del famoso blocco di Napoleone. Oggi quello solo di *barbabietola* à larga parte in commercio. Lo zucchero si adultera con spato pesante, gesso, creta, farina, destrina, ma queste frodi sono possibili solo collo zucchero in polvere ed in pezzi (*pillè*) e si devono in generale attribuire ai negozianti rivenditori. Del resto, tali materie si tradiscono facilmente, perchè sono *insolubili*. Acquistate il vostro zucchero in *pani*, o madri di famiglia, perchè in *pani*, la frode è quasi incompatibile colle singole e molteplici operazioni di quest'industria. Lo zucchero si sofisticava pure col *glucosio*. Il *glucosio* è altra delle varietà di zucchero e si prepara generalmente trattando l'amido, o fecola di patate con acido solforico o cloridrico. Quando è chimicamente puro, cioè affatto esente da sostanze eterogenee, non presenta altra differenza dallo zucchero di canna se non che nella sua virtù dolcificante, la quale sarebbe un terzo appena. Ma raramente il glucosio è purissimo, e spesso lo si trova nello zucchero grasso, a cui si ricorre per economia. Oltre alla mancanza di sapore, c'è a temere sia nocivo; attenetevi dunque allo zucchero in *pani*. L'adulterazione dello zuc-

care col glucosio è fatta su una scala enorme in America.

Non è ben certo se gli antichi conoscessero lo zucchero. Dioscoride, Galeno e Plinio parlano di uno zucchero, che dalle Indie si trasportava nell'Arabia, il quale raccoglievasi dalle canne, coagulato a guisa di gomma. Anche in Lucano troviamo:

Quique bibunt tenera dulcis ab arundine succos.

Ma pare servisse solo in medicina (Galeno, *De Simpl. Med. Fac.*, cap. 120). L'epoca vera della prima introduzione dello zucchero in Europa è oscura. Era ramo di commercio fra l'Indostan, la Persia e l'Arabia. Dalla Mecca per Bassora e Magdad discese al basso Egitto, poi in Grecia e nell'Asia Minore, di là in Europa. Vogliono alcuni che gli Spagnoli e i Portoghesi lo scoprissero per la prima volta nelle Isole Canarie ed a Madera. Ma la cosa pare invece all'incontrario. L'*arundo saccharifera* nel 996 fu portata la prima volta dall'Oriente a Venezia, e prosperava dopo il 1000 in Sicilia, tanto che nel 1419 l'Università di Palermo assegnava aque per la sua coltivazione. Secondo Merini prima ancora del 1319 se ne spedì da Venezia in Inghilterra per 100.000 libbre e 10.000 di candito. I Portoghesi, prendendo possesso di Madera, vi piantarono la canna dello zucchero, facendola venire dalla Sicilia, da dove penetrò pure in Spagna. Nel 1440, Pietro Speciale lo piantò nelle campagne di Ficaruzzi su quel di Palermo. Nel 1550, un viaggiatore descrive i *trappeti* (aie) dello zucchero a Carini, Trábia, Casalbianco, Modica, ecc. Ciò riferisce Albert Aqueus, lib. V, 37. Dopo quell'epoca, in Sicilia ne fu trascurata la coltivazione e fiorì invece grandemente nelle Indie, che fornivano lo zucchero a tutta Europa. In America fu portato da-

gli Spagnoli. Pier d'Atienza lo piantò nel 1520 presso Concezion della Vega e già nel 1553 il Messico ne produce tanto da fornirne il Perù e la Spagna. Gonzalo di Velosa vi costruì i primi cilindri. Il consumo si estese man mano in Europa, finchè, propagatosi l'uso del caffè, del the e della cioccolatta, lo zucchero divenne indispensabile quanto il sale. Ciò rovinò il commercio del miele, fino allora vivissimo. Il raffinamento dello zucchero fu inventato da un veneziano nel secolo XVII. Ed ora lo zucchero è articolo di prima necessità anche pel povero. Entra padrone assoluto nella pasticceria, nella cucina, nella cantina, nella farmacia. È sano, facilita la digestione, riscalda ed ingrassa, è utile alla salute dei bambini. I dolci fanno loro male, non per lo zucchero, ma per la farina e gli altri ingredienti. *Zucchero non guasta mai vivanda*, dice il proverbio. Lo zucchero è la più dolce, innocente e proficua delle produzioni vegetali, fu ed è molto calunniato, ed è una viltà abusare della sua bontà, perchè non avendo fiele, non può far vendetta.

Chiarificazione dello zucchero e maniera di farne sciropo vergine. — Lo sciropo vergine serve a preparare qualunque altro sciropo e a conservare ogni genere di frutta. Lo zucchero più economico e conveniente è l'*acana bruno*, gli altri zuccheri non danno quasi mai uno sciropo di gusto schietto e se lo danno, viene a costare di più e vogliono maggior lavoro. Lo sciropo, perchè si conservi lungamente, bisogna segnare all'areometro dello sciropo gradi 28 quando è caldo e 32 freddo. L'areometro è uno strumento che fa conoscere la gravità specifica dei vari fluidi nei quali si immerge, e chiamasi pure pesa sciropo, pesa liquori, vino, acidi, pesa latte, ecc.

Per fare 15 chili di sciropo vergine. — Mettete in

un bacino 10 chili di zucchero con 4 litri d'acqua, mescolate e mettete a foco. In una catinella mettete intanto il bianco di 2 ova, con 1 litro d'acqua, sbattete aqua e bianco d'ova, e quando lo zucchero comincia a bollire, versate quest'acqua, poco alla volta, indi, colle schiumatoio togliete tutte le materie che vengono alla superficie. Quando la schiuma è bianca, l'operazione è finita: passate al panno lo sciroppo mentre è bollentissimo e conservate per gli usi. Fatto così, gli si uniscono poi i gusti dei frutti, colle necessarie cotture per ottenere conserve.

Diverse cotture dello sciroppo. — Lo sciroppo si cuce in 4 maniere:

1.^a Alla *perlée*, che è quando lo sciroppo vergine segna all'areometro dello sciroppo dai 30 ai 32 freddo.

2.^a Alla *coda di porco*. Si fa bollire 10 o 12 minuti più della prima. Si conosce prendendo collo schiumatoio lo sciroppo e lasciandolo cadere dall'altezza di 50 centimetri nel bacino; nel ricadere forma una specie di coda di porco. Questa cottura è quella necessaria per la conserva dei frutti.

3.^a Alla *grosse plume*, si fa bollire alquanto di più della seconda, ed immergendo lo schiumatoio ed alzando due o tre volte sopra la massa, si soffia attraverso i fori dello schiumatoio e si vedono alzarsi in aria piccoli palloncini o bolle, che formano una specie di plumazzo. Questa cottura è quella colla quale si fa l'orzata.

4.^a Si ottiene facendo ancora bollire di più della terza, e ogni momento si bagna una cannetta di legno nello sciroppo e si tuffa nell'acqua fresca. Quando lo sciroppo attaccato alla cannetta prende la consistenza di caramella e si rompe come ghiaccio, allora è fatto e si chiama alla *caramel*. Le caramelle si fanno con

ogni sorta di gusti, mettendo qualche goccia d'essenza nella quantità voluta di sciroppo cotto in tale maniera. Più di così lo zucchero non si può cocere, perchè non contiene più acqua e cocendo si è lo *zucchero bruciato*, poi diventa nero e si carbonizza.

Alcune regole generali:

1.^a I bacini, le casseruole e tutti gli utensili di rame devono essere stagnati, e non mai lasciarvi raffreddare sciroppi, conserve, ecc.

2.^a I vasi per preparare liquori e qualsiasi altra sostanza, è meglio siano di terra, vetro, latta o ferro bianco.

3.^a Per mettere droghe, erbe e fiori in infusione, adoperate vasi di vetro o di terra, dall'imboccatura grande.

4.^a Conserve e sciroppi vanno tenuti in luoghi asciutti e freschi. I recipienti siano di terra o di vetro e prima bene asciugati; l'umidità del solo recipiente, è molte volte causa della fermentazione delle conserve, e quando fermentano, bisogna di nuovo farle bollire, altrimenti inscidiscono.

5.^a Non immergere mai negli sciroppi e nelle conserve mestole, schiumatoi, ecc., se non bene asciutti, puliti e senza odore.

FINE.

I N D I C E

<i>Dedica</i> Pag. 5 <i>L'orto</i> " 7 <i>Una pagina di osserva- zioni</i> " 11 <i>Acetosa</i> " 17 <i>Aglie</i> " 19 <i>Albicocca</i> " 21 <i>Alchechengero</i> " 23 <i>Ananasso</i> " 24 <i>Anguria</i> " 25 <i>Anice</i> " 26 <i>Arancio</i> " 28 <i>Articiocco v. Cardofo.</i> <i>Asparago</i> " 32 <i>Barbabietola</i> " 35 <i>Basilico</i> " 37 <i>Borragine</i> " 39 <i>Broccolo</i> " 40 <i>Cacao</i> " 42 <i>Cioccolata</i> " 44 <i>Caffè</i> " 47 <i>Canella</i> " 55 <i>Cipparo</i> " 58 <i>Cardofo</i> " 60 <i>Cardone o Cardo</i> " 62 <i>Carota</i> " 63 <i>Castagna</i> " 66 <i>Castagna d'India</i> " 70 <i>Cavolo</i> " 71	<i>Cavolo broccolo, cavolo fiore, cavolo rapa v. Broccolo.</i> <i>Ceco</i> Pag. 73 <i>Cedro</i> " 77 <i>Cerfoglio</i> " 79 <i>Cicoria</i> " 80 <i>Ciliegia</i> " 83 <i>Cipolla</i> " 85 <i>Citriolo</i> " 89 <i>Coriandolo</i> " 91 <i>Cornetti v. Fagiolo.</i> <i>Crescione</i> " 92 <i>Dattaro</i> " 93 <i>Dragone</i> " 95 <i>Endivia</i> " 96 <i>Erba amara</i> " 97 <i>Erba bona v. Finocchio.</i> <i>Fagiolo</i> " 97 <i>Fambros v. Lampone.</i> <i>Farina v. Frumentone.</i> <i>Fava</i> " 100 <i>Fico</i> " 104 <i>Finocchio</i> " 109 <i>Fragola</i> " 111 <i>Frumento</i> " 113 <i>Frumentone</i> " 115 <i>Fungo</i> " 118 <i>Gambùs v. Cavolo.</i> <i>Garofano</i> " 125 <i>Ginepro</i> " 127 <i>Ginggiola</i> " 129
---	---

Grattaculi v. Rosa canina.	Pisello	Pag. 205
Ippocastano v. Castagna.	Pistacchio	" 208
Issopo.	Pomo	" 209
Lampone	Pomo cotugno	" 215
Lattuga	Pomodoro	" 217
Lauro.	Popone	" 220
Lazzeruola	Porro	" 224
Lento	Prezemolo	" 225
Limone	Rafano	" 227
Lino	Ramolaccio	" 229
Lupino v. Luppolo.	Rapa	" 231
Luppolo	Rapanzolo	" 233
Macis v. Noco moscata.	Ravanello v. Ramolaccio.	
Maggiorana	Ribes	" 234
Mandorla	Riso	" 236
Marasca v. Ciliegia.	Rosa canina	" 238
Maroni v. Castagna.	Rosmarino	" 241
Melagrano	Salvia	" 243
Melanzana	Sambuca	" 245
Menta	Satureja	" 247
Miglio	Scorzonera	" 248
Mora v. Lampone.	Sedano	" 250
Nasturzio	Segale	" 251
Navone v. Rapa.	Senape	" 252
Nespola	Sesamo	" 255
Necciola	Spinacolo	" 256
Noco	Strogone v. Dragone.	
Noco moscata	Susina	" 259
Oliva	Taccola v. Pisello.	
Orzo	Tartufo	" 262
Pastinaca	Tè	" 271
Patata	Timo	" 274
Papa	Uva	" 276
Peperone	Valerianella	" 283
Pera	Vaniglia	" 284
Pesca	Verza v. Carola.	
Petronciana v. Melanzana.	Zafferano	" 287
Pignolo	Zucca	" 288
Pimpinella	Zuccaro	" 293

ROMANZI ORIGINALI ITALIANI

Asoglio M. <i>Elizere Pignatelli o La discesa di Barletta</i> . Un vol. in-16 L.	1 15
— <i>Idem</i> . Edizione elegantemente illustrata	4 50
— Niccolò De' Lupi . Un volume in-8 illustrato	9 —
— <i>Idem</i> . Edizione economica. Due volumi in-16	2 50
Canti C. <i>Margherita Pastoria</i> . Due volumi in-16 con incisioni	2 50
— <i>Idem</i> . Edizione elegantemente illustrata	5 —
— <i>Idem</i> . Edizione economica. Un vol. in-16	1 —
Cavano G. <i>Angiola Maria</i> . Storia domestica. Un volume	2 50
— <i>Idem</i> . Elegantemente illustrata. Decima edizione	5 —
— Gabrio e Cornelia . Storia Milanese del 1808. Ediz. in-8 illustrata	6 —
— Dominio . Storia di una povera famiglia. Quarta edizione	2 50
Fabiani G. <i>Rachele</i> . Un volume in-16	2 —
Farfani P. <i>Il Fiacchero e la sua famiglia</i> . Racc. fiorentino. Un vol.	2 50
— Ceco d'Amici . Racconto storico. Un volume in-16	5 —
Giovagnoli R. <i>Reffina</i> . Un volume in-16	2 —
— Paolina . Scene storiche. Un volume in-16. Seconda edizione.	2 50
— Orsina . Scene storiche. Seconda edizione	2 50
— Picciolla . Racconto storico. Seconda edizione	2 50
— Spartaco . Racconto storico dell'era Romana. Due vol. Quarta ediz.	5 —
— <i>Idem</i> . Edizione illustrata	10 —
— Natalina . Drammi del lusso	2 50
— Passeggiata romana . Seconda edizione	2 50
— Saturnino . Racconto storico	2 50
— Aquilone (seguito del Saturnino). Racc. storico. Un vol. in-16	2 50
Grossi T. <i>Marco Visconti</i> . Storia del trecento. Un vol. con illustraz.	5 —
— <i>Idem</i> . Edizione economica in-16 con incisioni	1 25
— <i>Idem</i> . Edizione economica in-32	1 —
Guattieri L. <i>L'Inominato</i> . Racconto del Secolo XVI (seguito al <i>Pro-</i> <i>metti Spesi</i> di A. Manzoni). Sesta edizione. Due vol. in-16.	3 —
— <i>Idem</i> . Edizione in-8 illustrata	5 —
— <i>Dio e l'Uomo</i> . Racconto storico (seguito dell' <i>Inominato</i>). Due vol.	2 50
— <i>Idem</i> . Edizione in-8 illustrata	4 —
— <i>I Piombi di Venezia</i> (seguito al <i>Dio e l'Uomo</i>). Due volumi in-16 con incisioni	3 50
Guidi Tommasina . <i>Gianna Bianchi</i> . Un volume in-16.	1 25
— <i>Fano amore</i> . Un volume in-16	1 25
Manzoni A. <i>I Promessi Sposi</i> . Un volume in-16	1 25
— <i>Idem</i> . Edizione illustrata. Un volume in-8.	6 —
— <i>Idem</i> . Edizione, in carta distinta	10 —
— <i>Idem</i> . Edizione in-4 illustrata da 41 quattro	15 —
Ruffini G. <i>Il Dottor Antonio</i> . Un volume in-16	1 25
Tedeschi P. <i>La Contessa Matilde e Dal Collegio alla Società</i> . Un volume in-16	2 50

La Libreria Paolo Carrara spedisce contro vaglia postale.



BIBLIOTECA DELLE FAMIGLIE

broch. 1/2

CAMERINI. *Donne illustri. Biografie con ritratti* L. 2,— 3,—
CAFFI. *Il giardino delle signore fiorito in tutti i giorni dell'anno.* Norme per la coltivazione negli appartamenti e terrazze. Un volume » 1,50 2,50

BOTTOR ANTONIO. *Educazione di sapienza domestica: Verdura, Legumi e Frutta.* Un vol. in-16 . . . » 1,50 —,—

FRACCAIOLI D.^o V. *Come si vive. Osservazioni e consigli d'un medico.* Un volume in-16 » 2,— 3,—

È una conversazione chiara e spesso anche amena sui problemi più vitali dell'igiene privata e sarà letta con piacere e con frutto da quanti vogliono conservarsi sani o rifare la vigoria perduta. È degna di lode soprattutto quella parte che riguarda il medico di casa.

(PAOLO MANTOVANI, *Almanacco igienico pop.*, 1892)

Il Galateo moderno. Consigli morali e istruttivi sul modo di condursi in società e in famiglia. Un vol. » 1,50 2,50

Il linguaggio dei fiori, dedicato al gentil sesso. Un volume con illustrazioni a colore » 2,50 —,—

Il Segreto per esser felici (Compratelo, compratelo! per per poco ve lo do!) *Éclair d'amore.* Un vol. in-16 » 1,25 2,—

La saggia ed accorta Faccendiera. Ricette, consigli e precetti di economia e igiene domestica. Un vol. in-16 » 1,50 2,50

PALLADINI D.^o R. *Trattamento di igiene domestica.* Consigli d'un medico alle madri di famiglia. Un vol. » 1,25 2,—

— *I nostri figliuoli.* Pensieri sulla prima educazione. » 1,25 2,—

URBINI-CATTANEO G. *Enciclopedia di lavori femminili:*

— Vol. I. *Lezioni d'ago, forbici e cuciture.* Un volume con 128 incisioni. » 1,50 2,50

— Vol. II. *Guida a tutti lavori di ricamo,* 242 incis. » 2,— 3,—

— Vol. III. *Lavori di fantasia, passaman, frangie, lavori in perle e fiori.* Un volume » 1,50 2,50

La suddetta Enciclopedia legata in un sol vol. » —,— 5,—

VIANI-VINCENTI. *La fanciulla istruita e buona marcia* (chi sa fare sa comandare). » 2,— 3,—

Dalla stampa venne calatamente raccomandato per la sua utilità ed anche perchè istruendo diletta.

— *La sposa italiana.* (Dono utile alle spose) . . . » 1,50 2,50

La Libreria PAOLO CARRARA spedisce contro vaglia.



